



**Instituto Politécnico de Beja**  
**Escola Superior de Educação de Beja**  
**Mestrado em Psicogerontologia Comunitária**

**Tese de Mestrado**

**O Cante como promotor da Saúde Mental e Qualidade de Vida  
das Pessoas Mais Velhas**

**Elaborado por:**

**Gonçalo Paulo Soeiro**

**Beja**

**2017**



**Instituto Politécnico de Beja**  
**Escola Superior de Educação de Beja**  
**Mestrado em Psicogerontologia Comunitária**

**Tese de Mestrado**

**O Cante como promotor da saúde mental e qualidade de vida  
das pessoas mais velhas**

**Trabalho realizado no âmbito da Tese de Final do Curso de Mestrado em  
Psicogerontologia Comunitária, apresentado na Escola Superior de  
Educação de Beja do Instituto Politécnico de Beja.**

**Elaborado por:**

**Gonçalo Paulo Soeiro**

**Orientado por:**

**Professora Doutora Maria Cristina Campos de Sousa Faria**

**Coorientado por:**

**Professor Doutor José António Orta**

**Beja**

**2017**

# Índice

Introdução .....	9
Parte I - Enquadramento Teórico .....	11
1. Envelhecimento .....	11
1.2 Envelhecimento Ativo .....	13
1.3 Envelhecimento Produtivo .....	17
2. Psicogerontologia .....	18
3. Saúde Mental .....	19
4. Qualidade de Vida no Envelhecimento .....	23
5. Atividades Recreativas .....	25
5.1 O Cante Alentejano .....	25
Parte II- Estudo empírico .....	31
6. Metodologia .....	31
6.1 Formulação do objeto de estudo .....	32
6.2 Definição de objetivos .....	34
6.3 Metodologia de Projeto .....	35
6.4 Técnicas e instrumentos de recolha de dados .....	36
6.4.1 Entrevistas semiestruturadas .....	36
6.4.2 WHOQOL-OLD .....	37
6.4.3 Procedimentos para o tratamento de dados .....	38
6.5 Participantes .....	38
6.5.1. Definição da População-Alvo .....	38
6.6 Procedimentos inerentes à realização da investigação .....	39
7 Apresentação e Análise dos resultados .....	41
7.1 Análise de conteúdo da entrevista semi-estruturada aos peritos .....	41
7.2 Análise de conteúdo da entrevista semiestruturada aos membros dos grupos corais .....	49
7.3 Análise dos resultados da Escala de avaliação da Qualidade De Vida WHOQOL-OLD .....	57
8. Discussão de Resultados .....	62

Parte III. Proposta de projeto de intervenção .....	66
9.1 Fundamentação do Projeto .....	67
9.2 Público-alvo .....	67
9.3 Profissionais envolvidos no projeto .....	67
9.4 Planificação de ação .....	68
9.5 Avaliação do Projeto .....	68
Conclusão .....	70
Referências Bibliográficas .....	73
Anexos .....	79
Anexo 1 – Whoqol-Old .....	80
Apêndices .....	87
Apendice 1 – Guião Entrevista Peritos .....	88
Apendice 2 – Guião Entrevista Membro do Grupo Coral .....	93
Apêndice 3 – Cronograma da Atividades do Projeto .....	99
Apêndice 4 - Tabela de plano de ação .....	100
Apêndice 5 – Tabela de Avaliação .....	101
Apêndice 6 - Questionário de Satisfação .....	102

## Índice de Quadros

Quadro 1 - Lesões Autoprovocadas intencionalmente (suicídio) .....	21
Quadro 2 - Participantes membros de grupos corais .....	49
Quadro 3 - Dados WHOQOL-OLD P1.....	57
Quadro 4 - Dados WHOQOL-OLD P2.....	58
Quadro 5 - Dados WHOQOL-OLD P3.....	58
Quadro 6 - Dados WHOQOL-OLD P4.....	59
Quadro 7 - Dados WHOQOL-OLD P5.....	59
Quadro 8 - Dados WHOQOL-OLD P6.....	60
Quadro 9 - Dados WHOQOL-OLD P7 .....	60
Quadro 10 - Dados WHOQOL-OLD P8.....	61
Quadro 11 - Dados WHOQOL-OLD P9.....	61
Quadro 12 - Dados WHOQOL-OLD P10.....	62

## **Resumo**

O envelhecimento demográfico é um fenómeno que esta a ter cada vez mais preponderância na organização da nossa sociedade. Há cada vez mais pessoas idosas que necessitam de cuidados especiais para garantir que têm uma boa qualidade de vida durante uma fase tão delicada como é a velhice. Manter um envelhecimento ativo através da participação em atividades recreativas é importante para preservar a saúde física e mental. Este estudo procurou identificar se o Cante Alentejano poderia promover saúde mental e qualidade de vida das pessoas mais velhas. Para esse efeito foram efetuadas dez entrevistas a membros de grupos corais de Cante Alentejano e foram também aplicados a cada um, inventários WHOQOL-OLD. Foram ainda efetuadas mais quatro entrevistas a peritos do Cante Alentejano, Saúde Mental e Trabalho Comunitário de modo a aprofundar os conhecimentos sobre as temáticas estudadas neste trabalho. OS resultados finais indicaram que os membros dos grupos corais têm de facto bons índices de qualidade de vida e uma saúde mental positiva. Através das entrevistas foi também recolhido que todos consideram que a envolvimento de muitas pessoas na sua vida e a adoção de um estilo de vida ativo, muito impulsionado pela presença no grupo coral é importante para manter uma saúde mental estável e desse modo estimular o bem-estar e a qualidade de vida.

**Palavras-Chave:** Envelhecimento; Qualidade de Vida; Saúde Mental; Cante Alentejano.

## **Abstract**

The demographic aging is a phenomenon that is taking more and more preponderance in the organization of our society. There are more and more elderly people who need special care to ensure they have a good quality of life during a phase as delicate as old age. Maintaining active aging through participation in recreational activities is important to preserve physical and mental health. This study sought to identify whether Cante Alentejano could promote mental health and quality of life for older people. For this purpose, ten interviews were carried out with members of Cante Alentejano coral groups and WHOQOL-OLD inventories were also applied to each one. Four other interviews were also carried out with experts from Cante Alentejano, Mental Health and Community Work in order to deepen the knowledge about the themes studied in this study. The final results indicated that members of coral groups do indeed have good quality of life and positive mental health. Through the interviews it was also gathered that everyone considers that the involvement of many people in their life and the adoption of an active lifestyle, greatly boosted by the presence in the choral group is important to maintain a stable mental health and thereby stimulate the well-being and quality of life.

**Keywords:** Aging; Quality of life; Mental health; Cante Alentejano.

## **Agradecimentos**

Este trabalho não teria sido possível sem o contributo da Professora Maria Crsitina Faria e do Professor José Orta que me orientaram durante o decurso deste trabalho. Agradeço-lhes a disponibilidade e o empenho para garantirem que pudesse terminar esta dissertação.

Agradecer também a todos os participantes do estudo que desde o primeiro momento demonstraram muita vontade em contribuir para este trabalho. Um agradecimento em especial aos membros do grupos corais de Ervidel “Margens do Roxo” e “Flores de Primavera” pela disponibilidade e entusiasmo que demonstraram durante os trabalhos desenvolvidos com eles.

Quero também agradecer à minha família o apoio que me deram durante este período. A realização desta tese surgiu numa altura adversa mas a sua força deu-me sempre ânimo e sem eles não teria aqui chegado.



## Introdução

A evolução na medicina permitiu que a pessoa vivesse mais anos. A velhice, para muitos, torna-se numa fase da vida em que se pode experienciar coisas novas, ou seja, viver aquilo que não se pode viver em jovem ou adulto. No entanto, a velhice pode ser para muitos uma fase de decisões e de reflexões e isso pode afetar a saúde da pessoa e a sua qualidade de vida. Segundo a Nações Unidas (2015:7) a população mundial vai aumentar consideravelmente, sendo que em 2015 estava nos 7.349M e em 2030 já terá aumentado para 8.501M. No caso concreto de Portugal a população idosa irá representar 33% da população total, um caso preocupante e que revela a necessidade de elaborar planos de dedicados ao envelhecimento populacional porque se tal não for feito isso pode afetar a sua qualidade de vida.

Segundo Barreto (s/d:13), a satisfação da pessoa com a vida depende de inúmero fatores, tanto externos como internos, eles complementam-se e ajudam a pessoa a fazer uma avaliação das suas vivências. Pode ser o reconhecimento de uma vida bem vivida ou de ficou muito por fazer.

O aumento da esperança média de vida pode ajudar as pessoas a cumprirem sonhos ou atingir objetivos que ficaram por concretizar. O envelhecimento deve vir acompanhado de uma preocupação em manter-se ativo de modo a preservar o corpo e a mente, se tal não for feito, isso pode levar ao surgimento de problemas de saúde mental.

Segundo a OMS (2005:295) a saúde mental ou a doença mental podem ser determinadas por diversos fatores, tanto a nível social, psicológico ou biológico. A saúde mental de cada indivíduo é afetada de forma diferente com base em diferentes experiências diárias, ao nível da família e educação, estruturas sociais, recursos e valores culturais. Desse modo, a pessoa que se rodeia de uma boa estrutura social pode efetivamente ter mais probabilidades de ter uma saúde mental saudável. Considerando que as atividades recreativas envolvem bastantes pessoas e muita responsabilidade, considera-se que estas poderão ajudar a pessoas a manter uma saúde mental saudável.

O Cante Alentejano é uma tradição cultural predominante no Baixo Alentejo que reúne diversas pessoas para participar em eventos periódicos. A sua ação permite juntar conjuntos de pessoas, promovendo o convívio, a união, a pertença de quem lá está, e ao

mesmo tempo combatendo o isolamento que poderá detorar a saúde mental dos gerontes. É uma atividade recreativa que promove o coletivo e o espírito de união e desse modo:

“A atitude de quem canta é sempre a mesma: é espontaneidade, simples e carregada de emoção. Com os olhos semicerrados, em jeito de ritual numa atitude de respeito e concentração de espírito. Usa o cante como forma de identificação coletiva (Nobre et al, 2004:15).

Deste modo, o objetivo deste trabalho Procurar compreender de que forma a atividade do Cante é promotora de saúde mental e qualidade de vida das pessoas mais velhas que o executam. Para evidenciar a pertinência deste tema, será feito um estudo empírico que envolverá a aplicação de entrevistas e questionários de avaliação da qualidade de vida

Assim, este trabalho estará dividido em quatro partes:

A primeira será o enquadramento teórico onde serão explorados os temas base deste trabalho de modo a compreender e relaciona-los melhor com os objetivos do trabalho;

A segunda parte incide no estudo empírico que terá como função justificar e comprovar a veracidade e pertinência da questão de partida.

A terceira parte envolve o desenvolvimento de um projeto de intervenção que introduza uma alternativa à resolução de um problema ou necessidade identificadas no decurso deste trabalho.

Por fim, será feita uma conclusão onde se irá fazer um levantamento dos ensinamentos obtidos deste trabalho.

# Parte I - Enquadramento Teórico

## 1. Envelhecimento

Segundo Martins da Fonseca (2011:13), a evolução nas teorias sobre envelhecimento têm vindo a contrariar mitos e ideias preconceituosas sobre esse tema que davam a entender que quanto mais velha fora a pessoa, menos elas conseguem fazer ou atingir. Na verdade, a velhice pode ser uma fase da vida bastante produtiva, mesmo reconhecendo algumas perdas inerentes ao processo de senescência.

No entanto esta não é tendência na nossa sociedade que não olha para a velhice com bastante negatividade. Segundo um estudo de Cerqueira (2010) cit. por Jacob (2013:43), as várias formas de média, seja televisão, rádio ou jornais, referenciam as pessoas idosas de uma forma depreciativa, retratando-as como pessoas doentes e dependentes de terceiros.

Estes comentários preconceituosos não fazem mais do que promover o *ageismo*, ou seja, uma forma de discriminação etária que existe de uma forma bastante ativa (e passiva) na sociedade e que provoca um sentimento de hostilidade face a pessoas mais velhas (cf. Daniel, 2015:294). É reconhecido como discriminação aos olhos da lei através de leis anti-discriminação (DGS, 2017-2:11).

Este tipo de situações são preocupantes, uma vez que o envelhecimento em Portugal tem vindo a aumentar exponencialmente. Segundo o site Pordata citado por Diário de Notícias (2016)<sup>1</sup>, o número de pessoas idosas em Portugal com mais de 65 anos duplicou, sendo superior a dois milhões de pessoas, para além disso a população com mais de 80 anos aumentou cinco vezes.

Segundo a mesma fonte, os números da velhice em Portugal têm evoluído da seguinte forma:

---

<sup>1</sup> Edição de online de 1 de outubro de 2016.

“...havia em 1971, em Portugal, 836.058 pessoas com 65 e mais anos. Em 1977 ultrapassaram o milhão e em 2012 os dois milhões. Em 2015 eram 2.122.996” (Diário de Notícias, 2016)<sup>2</sup>.

Estes dados vêm reforçar o estatuto de Portugal como o quinto país mais envelhecido da União Europeia. De acordo com o índice de envelhecimento dos países europeus, Portugal tinha 138,6 idosos por cada 100 jovens, enquanto a média europeia se situa nos 119,8 cf. Diário de Notícias, 2016)<sup>3</sup>.

De acordo com Jacob (2015:47) estas mudanças têm que ver com a “...melhorias das condições sociais da população, que por sua vez se devem ao desenvolvimento económico, aos progressos da ciências e da medicina e às melhores infraestruturas básicas de higiene e saúde pública”. Apesar da positividade deste aspeto, o autor adverte:

“O aumento progressivo do número de pessoas idosas, sobretudo das muito idosas, tem aumentado também a probabilidade de ocorrência de situações de dependência física, psíquica e social, despontando a necessidade de criar novas respostas por parte do Estado e da Sociedade Civil” (Jacob, 2013:48).

Desta forma, apesar de o envelhecimento ser considerado algo positivo, trás consigo bastantes alterações, naturais, mas que precisam de cuidados especiais.

O envelhecimento não deve ser encarado como um problema mas sim como uma conquista da humanidade da qual nos devemos orgulhar. É um processo encarado como gradual, universal e irreversível onde se sucedem alterações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas (cf. Marcelino cit. por Almeida *et al*, 2012). Segundo Yanguas (1998) cit. por Vaz (2009:20),

“...o envelhecimento é o efeito da passagem do tempo sobre as pessoas e sobre as coisas. As pessoas, os grupos, as sociedades e as culturas, desenvolvem-se com o tempo o qual afecta as nossas capacidades de forma diferente. O envelhecimento é um processo multifactorial pelo facto de, para além do factor genético, haver muitos outros factores que influenciam este processo e diferencia, porque afecta em tempos diferentes os indivíduos e o próprio individuo (Yanguas, 1998 cit. por Vaz, 2009:20).

---

<sup>2</sup> Edição de online de 1 de outubro de 2016;

<sup>3</sup> Idem.

Portanto, o envelhecimento pode ser visto como um processo inerente a todos os seres humanos e desenvolve-se consoante os nossos genes ou as nossas vivências. Deste modo, o envelhecimento afeta todas as pessoas de forma diferente seja de forma biológica, social ou psicológica.

O envelhecimento não pode estar apenas associado à pessoa, mas a tudo o que gira em seu torno, seja o contexto histórico ou social em que se insere, porque cada velhice é diferente de pessoa para pessoa.

Em suma, o envelhecimento pode-se compreender como:

“...um processo diferencial (muito variável de indivíduo para indivíduo) que revela simultaneamente dados objectivos (degrações físicas, diminuição tendencial dos funcionamentos perceptivos e mnéstivos, etc.), e também dados subjetivos que constituem de facto a representação que a pessoa faz do seu próprio envelhecimento” (Fontaine, 2000:23)

## **1.2 Envelhecimento Ativo**

De acordo com a OMS (2002:12), o envelhecimento ativo é definido como:

“...o processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para a melhoria da qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem” (Organização Mundial de Saúde, 2002:12)

Esta definição procura estabelecer o envelhecimento como algo positivo e que deve ser alvo de gestão por parte da pessoa mas também respeitado pela sociedade de modo a que o processo de envelhecimento não seja sentido com tanta dificuldade pela pessoa. Esta é uma ideia que foi desenvolvida ao longo da primeira década do século XXI, tendo muitas das suas teorias e projeto levado à criação do ano Europeu do Envelhecimento ativo em 2012, uma iniciativa que visou criar diretrizes aos países membros da União Europeia para um Envelhecimento mais ativo para os seus cidadãos.

Deste modo, o idoso pode ser considerado:

“...sujeito pró-ativo, ator principal na definição e manutenção da sua QDV [Qualidade de Vida] , permeio da definição de objetivos e mobilização de recursos necessários para a

adaptação às mudanças que o processo de envelhecimento implica (Sousa *et al*, 2003 cit. por Martins da Fonseca, 2011:13-14).

O Programa de Ação realizado no âmbito do Ano Europeu do Envelhecimento Ativo (2012) pelo Governo de Portugal procura concretizar esta ideia de a pessoa mais velha ser um indivíduo mais ativo, e desse modo foi definido o seguinte:

“A visão veiculada pela ideia de “envelhecimento ativo” implica uma atitude pessoal de otimismo perante a vida. Mas também exigirá medidas por um lado, capacitadoras dos mais velhos e das suas famílias e por outro, responsivas às suas situações eventuais de vulnerabilidade social” (Governo de Portugal, 2012:5).

A estratégia do governo português vai no sentido de melhorar as condições de vida dos mais velhos mas também de capacitar as famílias e cuidadores para que possam prestar os melhores cuidados possíveis, assim como sensibilizar o público em geral sobre a importância de um envelhecimento saudável. Desse modo, os objetivos para este ano europeu foram os seguintes:

- a) “Sensibilizar a opinião pública para o valor do envelhecimento ativo das suas diversas dimensões [incluindo intergeracionalidade] e conseguir uma posição destacada nas agendas políticas;
- b) Estimular o debate e o intercâmbio de informações e desenvolver a aprendizagem mútua entre os Estados-Membros e as várias partes interessadas;
- c) Propor um quadro de compromisso e de ação concreta para que a União, os Estados-Membros e as partes interessadas possam elaborar soluções, políticas, estratégicas e iniciativas de longo prazo inovadores, sustentadas e duradouras;
- d) Promover atividades de luta contra a discriminação em razão da idade, superando estereótipos e eliminando obstáculos, em especial quanto à empregabilidade” (Governo de Portugal, 2012:9).

São assim eixos fundamentais do ano do Envelhecimento Ativo, que irá moldar esta temática no país durante os próximos anos: a valorização do envelhecimento ativo, intergeracionalidade, inovação, sustentabilidade, integração e empregabilidade. Estes eixos vão de encontro a muitos dos problemas relacionados com a velhice prejudicando a qualidade de vida e bem-estar da pessoa. É fundamental educar as pessoas para importância da promoção de um envelhecimento saudável e sustentável porque é importante não esquecer que todos iremos envelhecer e certamente que vamos querer

que estas políticas estejam completamente enraizadas no nosso sistema político e social para que tenhamos maiores probabilidades de uma boa velhice.

Fontaine (2000:157) cit. por Martins da Fonseca (2011:13), associa um envelhecimento bem-sucedido à existência de três condições: a saúde, exercitar o corpo e a mente, e a participação social. Zaidi (2014) cit. por DGS (2017:9) acrescenta a esses pontos o bem-estar financeiro.

Neste sentido, e no seguimento das diretrizes do ano Europeu do Envelhecimento Ativo, foi criado pela Direção Geral de Saúde uma Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável (2017-2025).

O primeiro destaque desta estratégia vai para a situação de Portugal face a alguns indicadores. Segundo a UNECE (2016) cit. por DGS (2017:9), Portugal situa-se, ao nível Europeu, em 16º lugar no “Envelhecimento Ativo Global”, 18º em “Capacidade para o Envelhecimento”, 21º em “Participação Social” e “Vida Independente”, e 8º em “Emprego”.

Estes indicadores revelam a necessidade de conduzir algumas mudanças na melhoria do envelhecimento ativo e das condições de uma participação mais preponderante das pessoas mais velhas na sociedade.

Assim, os objetivos gerais desta estratégia da DGS procuram:

- “a) Sensibilizar para a importância do envelhecimento ativo e da solidariedade entre gerações e promover a mudança de atitudes em relação ao envelhecimento e às pessoas idosas;
- b) Promover a cooperação e a intersetorialidade na concretização da Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável;
- c) Contribuir para o desenvolvimento de políticas que melhorem a qualidade de vida das pessoas idosas” (DGS, 2017:19).

Estes objetivos são em muito semelhantes aos propostos pelo país durante o Ano do Envelhecimento Ativo, o que significa que os objetivos de melhorar o envelhecimento ativo em Portugal tem vindo a ser implementados nesta estratégia têm vindo a ser elaborados tendo em conta essas ideias o que revela algum entrosamento e compromisso político.

Os eixos estratégicos desta medida são a saúde, participação, segurança e medição, monitorização e investigação. Toda esta estratégia prevê o envolvimento de diversas instituições, públicas, privadas, sociais e solidárias e de ministérios do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social e Saúde, para a implementação destas medidas no modo de operar das instituições (cf. DGS, 2017:10;36).

O envelhecimento ativo visa assim garantir que o potencial dos mais velhos não se perca com a entrada na reforma. A sua experiência é uma forma de garantir a sua participação na sociedade e permitindo a sua autonomia uma vez que se mantêm inseridos no mercado de trabalho onde exercem um papel maioritariamente de tutor. No entanto esta permanência é fulcral uma vez que na nossa sociedade, nem toda a gente tem recursos suficiente para garantir que a sua reforma esteja recheada de atividades que lhe permitam ter um envelhecimento ativo e com qualidade. Portanto, a permanência da pessoa idosa junto do mercado de trabalho, que é uma das maiores fontes de inclusão social, irá permitir colmatar a falta de atividades do idoso durante a reforma.

A passagem à reforma, um período onde a pessoa deixa de ser um sujeito ativo no mercado de trabalho é muitas vezes associada a um período suscetível de criar alguns impactos negativos na saúde do idoso. Segundo Ekerdt (1987) cit. por Fonseca & Paúl (2004:3) isto acontece por força do senso comum ou da importância dada ao trabalho na vida das pessoas, o que pode levar as pessoas a temer a reforma pois nessa fase pode haver maior vulnerabilidade física e mental.

Os autores Fonseca & Paúl (2004) desenvolveram um estudo que visa perceber se de facto se podem associar doenças físicas ou psicológicas à entrada na reforma. Das três grandes conclusões atingidas entende-se que nos primeiros anos de reforma não existe grande diferença em termos de queixas de saúde entre reformados e não reformados, no entanto não se pode deixar de focar o facto de ser apenas no primeiro ano. A situação poderá detor-se ao longo do tempo para os reformados, uma vez que estes não têm ocupação e poderão começar a ver o seu tempo demasiado livre como um problema. Daí que, o ideal é encontrar uma atividade que estimule a participação do idoso após a reforma e que o mantenha ativo e longe do sedentarismo, do isolamento ou da solidão.

Se não for possível continuar a trabalhar, o importante é não ficar parado. Algumas alternativas mais comuns incluem: cuidar da família ou da casa e ações de voluntariado. O sedentarismo só acelera a debilitação do corpo e da mente, diminuindo a autonomia da



pessoa. Um estudo realizado por Ferreira et al (2012) conclui que a independência funcional permite uma maior participação social e o desenvolvimento de laços familiares, amizade e lazer, fatores indispensáveis para um envelhecimento ativo.

Putnam (2000) cit. por Martins da Fonseca (2011:25 afirma que a falta de participação de algumas pessoas nas atividades não tem que ver necessariamente com falta de condições biológicas para as cumprir. Muitas vezes é consequência da falta de participação de outras pessoas e de reciprocidade. O próprio meio por vezes não está desenvolvido a pensar nas necessidades dos mais velhos o que limita as ações e acaba por desmotivar técnicos e participantes.

Um exemplo de um projeto que tem vindo a promover um ambiente propício à realização de atividade para idosos é o “Porto4Ageing” que tem como objetivo fazer da região metropolitana do Porto um centro de envelhecimento ativo e para isso já conta com a colaboração de cerca de 70 instituições. (cf. Site Porto4Ageing.pt).

Um tipo de sociedade que aceite a participação de todos, é uma sociedade inclusiva e que respeita o conhecimento que cada um tem das situações e confere-lhes poder e dignidade uma vez que ao tomarem conta das suas próprias vidas, as pessoas oprimidas poderão ter um novo papel na sociedade, deixando de estarem excluídas dos papéis mais políticos e passando a fazer parte integrante dos mesmos.

### **1.3 Envelhecimento Produtivo**

De acordo com Gonçalves (2015:651) citando Simões (2006), o termo envelhecimento produtivo foi introduzido em 1982 por Robert Butler que o divulgou na sua obra conjunta com Gleason intitulada: *Productive aging: Enhancing vitality in later life*. Este termo visava combater a imagem negativa que pairava sobre as pessoas mais velhas.

Apesar das boas intenções dos autores, o conceito de produtivo nunca ficou bem definido tendo desenvolvido ao longo das décadas seguintes por autores com diferentes perspetivas: Morgan (1986) considera produtiva qualquer atividade que produz bens e serviços; Herzog e col. (1989) acrescentam que estes bens ou serviços não poderiam ser remunerados; Caro e Chen (1993) definem o envelhecimento produtivo como a produção de bens e serviços e desenvolvimento de capacidades para os produzir através de atividades remuneradas ou não; mais tarde os mesmo autores em 2001 acrescentam que

as atividades remuneradas são aquelas que, não podendo ser realizadas pelos próprios, podem ser efetuadas por terceiros, o que deste modo exclui da definição atividades lúdicas como o exercício físico (cf. Gonçalves, 2015:651-652 citando Simões, 2006).

Deste modo pode-se definir o envelhecimento ativo como qualquer atividade remunerada ou não mas que envolva o desenvolvimento de bens e de serviços através de funções que podem ser realizadas por terceiros. Isto indica a participação da pessoa mais velhas em atividades como trabalho remunerados, voluntariado, ou tarefas familiares o que poderá ser positivo se a pessoa se identificar com essas atividades, caso contrário poderá ser prejudicial à saúde mental da pessoa tal como indica o estudo de Hsiao et al (2014) cit. por Gonçalves, 2015:653) que conclui que se as pessoas não tiverem satisfeitas com a atividade que lhes foi proposta isso aumenta os sintomas depressivos e consequentemente diminui a sua saúde. Portanto, o envelhecimento produtivo apesar de procurar melhorar o papel dos mais velhos na sociedade, não é uma solução para todos, pelo que a alternativa poderá ser o envelhecimento ativo.

## **2. Psicogerontologia**

Segundo Fontaine (2000) a Gerontologia é

“...o estudo de todas as modificações morfológicas, fisiológicas, psicológicas e sociais consecutivas à acção do tempo no organismo (envelhecimento), independentemente de qualquer fenómeno patológico” (Fontaine, 2000:15).

A gerontologia permite estudar o comportamento das pessoas mais velhas durante o processo de envelhecimento, fornecendo dados muito relevantes para o desenvolvimento e implementação de medidas mais adequadas às necessidades dos idosos uma situação cada vez mais pertinente considerando o aumento dos números de idosos em Portugal e o papel das instituições sociais no seu auxílio.

No entanto, é evidente que para estudar estes comportamentos é necessário envolver uma componente psicológica de modo a estudar a mente do individuo e compreende-lo melhor.

Segundo Fontaine (2000) a psicologia é:

“...a ciência dos comportamentos e dos processos mentais...trata-se de todas as manifestações observáveis de um organismo, quer sejam de natureza motora, sonora ou odorante, suscetíveis de desencadear respostas por parte dos outros organismos (Fontaine, 2000:13)

A psicologia procura estudar o comportamento dos organismos e as suas reações perante determinadas situações. Estes estudos ajudam a as pessoas a prever as consequências de certos atos que podem afetar negativamente ou positivamente a sua saúde mental, e em certos casos, a sua saúde física.

Quando a gerontologia e a psicologia colaboram dá-se o nome de Psicogerontologia , ou seja, a psicologia do envelhecimento. Apesar de estudar os processos de senescência (envelhecimento normal) e de senilidade (envelhecimento patológico), utilizando como dimensões a inteligência, a linguagem, a memória ou a personalidade, a Psicogerontologia procura estudar, não apenas a pessoa mais velha e o seu ambiente, mas prolongar esses estudo às suas origens para melhor entender certos comportamentos e atitudes que podem ter sido moldados em idades mais jovens.

Em suma, a psicologia do envelhecimento pode atuar em diferentes situações, promovendo,

“...a melhoria do quadro de vida, a adaptação dos postos de trabalho, particularmente na indústria, a luta contra os efeitos da idade, ou ainda o acompanhamento no falecimento” (Fontaine, 2000:15).

### **3. Saúde Mental**

Segundo a Organização Mundial de Saúde, a saúde mental é

“...a state of well-being in which the individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to hi or her community” OMS, 2005:4 cit. OMS, 2001).

A saúde mental é assim o estado no qual o indivíduo reconhece que as suas capacidades são suficientes para enfrentar as dificuldades diárias podendo ser um membro ativo na sua comunidade.

Portugal tem desenvolvido ao longo dos anos planos de saúde mental para efetivar esta definição no máximo de pessoas possível sendo que o Plano Nacional de Saúde Mental 2007-2016 procurou atingir os seguintes objetivos:

- “Assegurar o acesso equitativo a cuidados de qualidade a todas as pessoas com problemas de saúde mental do País, incluindo as que pertencem a grupos especialmente vulneráveis;
- Promover e proteger os direitos humanos das pessoas com problemas de saúde mental;
- Reduzir o impacto das perturbações mentais e contribuir para a promoção da saúde mental das populações;
- Promover a descentralização dos serviços de saúde mental, de modo a permitir a prestação de cuidados mais próximos das pessoas e a facilitar uma maior participação das comunidades, dos utentes e das suas famílias;
- Promover a integração dos cuidados de saúde mental no sistema geral de saúde, tanto a nível dos cuidados primários, como dos hospitais gerais e dos cuidados continuados, de modo a facilitar o acesso e a diminuir a institucionalização” (DGS, 2007:17).

Estes objetivos visam criar uma sociedade mais atenta, sensibilizada e tolerante à doença mental, procurando encontrar soluções modernas e adequadas às condições de vida e de saúde dos indivíduos de modo a que ninguém fique prejudicado.

Este plano também promoveu a implementação de medidas de política social de modo a atingir esses objetivos, tais como: redução do número de doentes institucionalizados em hospitais psiquiátricos em 40%; encerramento do hospital psiquiátrico mais antigo do país e a desativação de outros; a criação de serviços de saúde mental nos hospitais gerais e melhor formação profissional nesse sentido; lançamento das bases para os cuidados continuados integrados de saúde mental; criação de novas unidades no campo da saúde mental da infância e adolescência; programas de saúde na luta contra a violência doméstica, apoio a sem-abrigos e a jovens com problemas de adaptação social.

Na sequência deste plano foram realizados diversos levantamentos de dados estatísticos sobre a saúde mental em Portugal, de modo também a avaliar a eficácia do programa em si.

O relatório mais recente de 2015 (cf. DGS, 2015:14-15) conclui que a taxa de mortalidade associada a doenças do foro mental variou entre os 7/100.000 e 8/100.000 e foi mais acentuada em pessoas com mais de 65 anos de idade (21,7/100.000) (cf. Quadro 1).

**Quadro 1 - Lesões Autoprovocadas intencionalmente (suicídio)**

	<b>2010</b>	<b>2011</b>	<b>2012</b>	<b>2013</b>	<b>2014</b>
N.ºs óbitos	1.049	951	1.015	1.006	1.154
Taxa de Mortalidade	10,4	9,5	10,1	10,1	11,7
Taxa de mortalidade padronizada	8,1	7,5	7,8	7,8	8,9
Taxa de mortalidade padronizada < 65	6,4	6,1	6,1	6,1	7,3
Taxa de mortalidade padronizada > 65	22,6	18,5	21,1	20,9	21,7
Taxa de mortalidade padronizada < 70	6,8	6,5	6,5	6,6	7,7
Taxa de mortalidade padronizada > 70	26,5	21,4	25,2	23,1	25,6

**Adaptado de DGS (2015:14)**

Estes dados revelam que à medida que a pessoa envelhece, existe uma maior probabilidade de suicídio, especialmente nas idades de > de 65 e de > de 70. Este é o resultado de um longo período de transtorno mental que infelizmente não teve o tratamento necessário.

A DSM 5 (2013) define transtorno mental como:

“...uma síndrome caracterizada por perturbação clinicamente significativa na cognição, na regulação emocional ou no comportamento de um indivíduo que reflete uma disfunção nos processos psicológicos, biológicos ou de desenvolvimento subjacentes ao funcionamento mental. Transtornos mentais estão frequentemente associados a sofrimento ou incapacidades significativos que afetam atividades sociais, profissionais ou outras atividades importantes. Uma resposta esperada ou aprovada culturalmente a um estressor ou perda comum, como a morte de um ente querido, não constitui transtorno mental.

Desvios sociais de comportamento (p. ex. de natureza política, religiosa ou sexual) e conflitos que são basicamente referentes ao indivíduo e à sociedade não são transtornos mentais a menos que o desvio ou conflito seja o resultado de uma disfunção no indivíduo, conforme descrito” (DSM 5, 2013:20).

Aquilo que define os transtornos mentais é o sofrimento e a incapacidade provocadas pela doença que impedem a pessoas de poder participar ativamente na sociedade. Este impedimento vai efetivamente afetar a sua qualidade de vida e bem-estar podendo levar ao isolamento deteriorando cada vez mais a saúde mental do indivíduo levando a tomar ações que são irreversíveis.

Em 1996 foi publicado um livro importante intitulado “*The Global Burden of Disease* (GBD), e nele procurava-se compilar várias informações sobre saúde pública com o objetivo de melhorar as políticas de saúde. Neste estudo as perturbações psiquiátricas sobressaíram-se, sendo a depressão uma das doenças mais comuns e também das mais caras de se tratar, não só pelo fator económico mas também pelos fatores social e pessoal, para além de que é uma doença que pode agravar outras já existentes. Na revisão deste estudo (feita no ano 2000), a depressão já era considerada a terceira doença mais prevalente em todo o mundo, sendo apenas ultrapassada por doenças respiratórias e que causem obstipação. Prevê-se que a Depressão, uma doença do foro psicológico, venha a ser a segunda doença mais prevalente em todo o mundo a partir de 2030 (cf. Afonso, 2016:10).

Para a OMS (2017) cit. por DGS (2017:3), a depressão é considerada o maior contribuidor para a incapacidade para a atividade produtiva, sendo uma das perturbações psicológicas mais comuns, a outra é a ansiedade. Segundo os dados deste estudo da OMS, a depressão é mais prevalente nas mulheres (5,1%) especialmente entre os 55-74 anos de idade (7,5%).

De acordo com o Estudo Epidemiológico Nacional de Saúde Mental (2013:50), concluiu-se que

“...a prevalência das perturbações psiquiátricas em Portugal é muito elevada: mais de 1 em cada 5 dos indivíduos da amostra apresentou uma perturbação psiquiátrica nos 12 meses anteriores à entrevista. Esta prevalência é a segunda mais alta a nível europeu, com um valor quase igual ao da Irlanda do Norte que ocupa o primeiro lugar” (EENSM, 2013:50).

Portugal é um dos países da OCDE onde mais se consomem antidepressivos, tendo essa tendência aumentado em 2012 no pico da crise económica (cf. jornal Público, 2012, cit. por Afonso, 2016:12). Torna-se assim evidente que as doenças do foro mental são uma ameaça muito grande para a saúde e bem-estar das pessoas, estando as pessoas idosas num lugar de risco elevado pois a velhice vem acompanhada de enormes mudanças que podem afetar a saúde mental da pessoa.

A DGS (2015) no âmbito da extensão do Plano Nacional de Saúde (2020) considera que o cidadão deve estar capacitado para:

“...assumir a responsabilidade de pugnar pela defesa da sua saúde individual e da saúde coletiva. Para exercê-la, o cidadão tem que estar informado, tem que interiorizar tal informação e traduzi-la na alteração dos seus comportamentos menos saudáveis e, quando for o caso, na gestão da sua doença” DGS, 2015:14).

Deste modo, o cidadão deve um elemento ativo na garantia da sua saúde devendo assumir uma política de prevenção, com tal, deve estar letrado, mesmo que a um nível básico, nas questões de saúde para evitares males maiores que possam acontecer devido à falta de conhecimento.

## **4. Qualidade de Vida no Envelhecimento**

A temática da qualidade de vida começou a ganhar alcance a partir da década de 60 do século XX, tendo-se tornado ainda mais relevando com a adoção do termo pela OMS que durante a década de 90 contribuiu para a avaliação da qualidade de vida da pessoa com a criação do WHOQOL Group que estabeleceu uma matriz metodológica que permitiu a criação de instrumentos de avaliação da QdV (cf. Firmino, 2016:21;23)

Segundo a Organização Mundial de Saúde (2002:13), a Qualidade de vida por ser compreendida como a perceção do individuo da sua situação na vida no contexto da cultura e sistema de valores em relação ao local onde vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, princípios e preocupações. É um conceito abrangente que incorpora, de uma forma complexa, a saúde física e mental, nível de independência, relações sociais, credos e relações pessoais que identifiquem características no seu ambiente pessoal que promovam a sua qualidade de vida. Acrescendo ainda a este facto,

a relação que existe entre qualidade de vida e a manutenção de autonomia e independência, algo que tem tendência a perder-se ao longo a velhice.

Renaud (2000) cit. por Sousa (2008:28) aponta a saúde como um dos aspetos mais importantes das nossas vidas porque uma dos maiores desejos que as pessoas têm é de ter boa saúde. Nos idosos este desejo esta ainda mais presente e ainda mais determinante da sua felicidade.

Segundo João Barreto,

“...a maior ou menor satisfação com que a pessoa idosa encara a vida tem a ver com a representação que essa pessoa faz da vida passada e da vida que ainda tem à sua frente: especialmente se atingiu os objetivos que tinha traçado, por exemplo, independência económica, casa os filhos, ver crescer os netos, etc.” (Barreto, s/d:7).

A pessoa mais velha procura garantir que a sua família se encontra bem para ela se sentir bem porque sente que a felicidade dos seus entes queridos é resultado também do seu papel o isso faz com que se sinta útil e querido pelo seus mais próximos o poder ver a família crescer cada vez mais é um sinal de que as coisas estão bem e que está bem de saúde o suficiente para poder presenciar essa mudança.

Por isso, para além da saúde, Nunes e Menezes (2014:19) associam ainda a qualidade de vida à segurança financeira, a um estilo de vida ativo, relacionamentos pessoais e trabalho.

De acordo com um estudo de Marques *et al* (2014) que procurou estudar a perceção da qualidade de vida de um grupo de idosos, e chegou à conclusão que, qualidade de vida para eles significava ter saúde, paz, harmonia, ser feliz, estar satisfeito com a vida, manter-se ocupado (voluntariado ou trabalho), manter relações interpessoais com família, amigos e vizinhos.

Assim, concretamente à situação das pessoas idosas, a sua qualidade de vida é medida com base na perceção da pessoa face a fatores como as relações ou as suas perspectivas de futuro e o ambiente no qual vive. É a soma de muitos elementos com interações constantes entre si (cf. Neri, 2000 cit. por Sousa, 2008:29)

De acordo com Azeredo (2016),



“As características genéticas de cada individuo são uma herança intransponível, mas que só terá maior ou menor expressão dependendo do habitat em que este se encontra e a relação que estabelece com esse meio” (Azeredo, 2016:11).

A qualidade de vida da pessoa também está relacionada com as suas vivências, e por isso, mesmo que a pessoa tenha ao seu dispor recursos necessários para uma vida de qualidade, as suas características pessoais poderão não permitir esse efeito.

Em suma, de acordo com Jesus (2007) cit. por Nunes e Menezes (2014:20), a qualidade de vida depende de

“...um conjunto de condições que permitem a felicidade como é o caso da satisfação com a profissão, com a orientação financeira pessoal, com a vida em geral e com um bom estado de saúde (Nunes e Menezes, 2014:20 cit. por Jesus, 2007).

## **5. Atividades Recreativas**

Segundo Martins (s/d:1), as atividades recreativas podem ser consideradas formas de ocupação do tempo das pessoas nos seus tempos de lazer onde podem disfrutar de prazeres, tranquilidade e até descanso.

A autora faz ainda referência ao termo lazer que corresponde

“...a um conjunto de ocupações que o individuo usa para repouso, para divertir-se, para desenvolver informação ou formação desinteressada. Trata-se ainda de um tipo de participação voluntária ou capacidade criadora, quando livre de obrigações profissionais, familiares ou sociais, sendo, portanto uma actividade de livre escolha, libertadora, desinteressada e sem fins lucrativos”

Assim pode-se considerar uma atividade recreativa como algo libertador, divertido e voluntário que tem como principal objetivo divertir a pessoa. Nesse sentido, pode-se considerar que o Cante Alentejano assemelha-se a esse papel.

### **5.1 O Cante Alentejano**

É difícil datar as origens do cante, mas segundo Nobre (2004:9) o Cante poderá ter começado a ganhar forma devido à aculturação do povo por parte da passagem de diferentes povos de diferentes credos ao longo dos tempos levando o sagrado a dar lugar

ao profano e dessa forma o espaço religioso era substituído pelo espaço público. Um processo milenar que

“...transformou o Cante numa simbiose mística entre a música da natureza e do homem” (Nobre *et al*, 2004:12).

As primeiras influências podem ter surgido dos melismas árabes, mas outras fontes dizem que originou por influência da ópera italiana e da existência de um tenor. Há ainda a hipótese de terem sido influenciados pelos cantos da igreja... (Nobre *et al*, 2004:9)

A ligação gregoriana é mais lógica para muitos estudiosos do tema do cante, pois este pode ter sido apropriado pelo povo a partir dos cantares religiosos, uma vez que:

“Quando os Árabes chegaram à península encontraram já o cristianismo organizado com dioceses que foram do tempo dos romanos. Os árabes, no contacto com os povos ocupados, foram influenciados nas práticas das suas músicas. Não recebemos qualquer influência musical dos Árabes. Foram eles que a receberam dos ocidentais, dos povos que ocuparam” (Padre Marvão, 1997:7).

Como o cristianismo já estava estabelecido, influenciou bastante os estilos musicais do povo alentejano que adotou os cantos religiosos a uma prática mais popular quando estes cantares começaram a deixar o local religioso e se tornaram em algo mais público.

“...a condição do homem alentejano rural, analfabeto, fechado pelos largos horizontes da vasta planície alentejana, não se prestava a tanta criação de modas como as que se cantava no Alentejo” (Orta *in* atas, 1998:395 citando Padre Marvão 395).

Desse modo, a maior influência árabe poderá estar na execução polifónica estando o cante “...envolvido nessas duas correntes – a árabe, de frequentes e aparatosos melismas [isto é, canção ou melodia breve cantada na mesma clave] e a religiosa, de som mais rico” (Orta *in* atas, 1998:396 citando Nazaré, 1979)

“O facto de o Alentejo ser uma região de grandes planícies, com povoações muito isoladas, leva o povo a sentir a necessidade de não estar sozinho e cantar em grupos, unindo-se pelo som com que alimentava a união, afastando o silêncio sufocante das planícies despovoadas” (Nobre *et al* 2004:28).

“Vai para longe a desgraça  
Quando estamos a cantar

E o próprio tempo que passa  
Não o sentimos passar”

O cante funcionava como terapia e companhia para ajudar a ultrapassar os momentos mais adversos das vidas dos alentejanos servindo como uma manifestação da vida árdua que tinha no Alentejo.

“...o folclore musical alentejano, as modas, constituem a manifestação simples, espontânea e expressiva da vida do seu povo através da musica e do verso. Nelas se podem e levam devem estudar as suas tradições, costumes psicologia, crenças, hábitos e comentos” (Padre Marvão, 1997:17).

O tipo de música tradicional que é cantada, designa-se por “modas” (cf. Nazaré, 1979:21). O termo “modas” prove do facto de estas canções serem divulgadas de boca em boca entre os populares, daí ficarem na moda. Estas cantigas eram quase como património espiritual de homens, mulheres e crianças que trabalham o campo, cantando-as enquanto trabalhavam (cf. Manuel Joaquim Delgado, 1955 cit. por Nazaré, 1979:25-26).

“As modas eram, até certo ponto, e sob vários aspetos os meios de comunicação social daquele tempo, em que os povos que viviam isolados, sem estradas nem transportes rápidos e adequados. As festas, em geral, em que os povos se visitavam, os mais vizinhos, forneciam as modas que, bem ou mal aprendidas, iam cantar-se noutros povos... dormia-se e acordava-se ao som nostálgico das modas” (Padre Marvão, 1997;17)

O cante era algo bastante comum e que fazia parte da vida diária das pessoas do Alentejo, ouvindo-se de manhã à noite, cantando-se sempre em grupo, geralmente por homens do campo que formavam o coro dividindo as vozes em ponto, alto e as segundas vozes (cf. Nobre et al, 2004:19).

“...o cante alentejano é um cante quase exclusivo do homem, segundo estudos feitos sobre as suas origens. É ele, o homem, que escolhe as vozes, organiza os grupos, canta pelas ruas, nas tabernas, nas festas e nos festivais. O Cante alentejano é um canto viril... Todavia as vozes femininas, quando se juntam às do homem para cantar, dão ao cante uma certa flexibilidade sonora amenizando um pouco a sua dureza” (Padre Marvão, 1997:24).

No Baixo Alentejo, cantava-se no local de trabalho e durante as comutas entre casa e ofício, ruas e largos das localidades e nas tabernas que era onde a maior parte dos espetáculos aconteciam. Aquilo que se cantava e ouvia não era ensaiado, era fruto do

quotidiano da altura. Um dos temas mais cantados era o trabalho agrícola do qual faziam parte a maioria dos populares, homens e mulheres, onde trabalhavam e cantavam muitas vezes em conjunto. A mulher também cantava, mas apenas em situações pontuais como em festas (mastros, balhos, igreja, romarias) e aí poderia juntar-se ao homem para cantar (cf. Nobre et al, 2004:26) No entanto, também cantava no trabalho, mas esta era em função da tarefa.

“Na monda, tarefa realizada por mulheres sobre orientação de um menageiro, os cantares eram exclusivamente cantados por elas. Na apanhada azeitona, tarefa mista... os cantos eram masculinos, porque ao ritmo rápidos da recolha da azeitona não facilitava o cante, tanto mais que realizavam esta tarefa completamente dobradas” (Orta, 2005:46)

O cante tradicional alentejano era espontâneo, e toda a gente cantava, sendo um “património comum de todos os alentejanos (cf. Padre Marvão, 1997:24)

“As modas reflectem os trabalhos do campo, esses trabalhos realizados sob a chuva ou sob o sol e calor escaldante de verão durante a ceifa e a debulha...” (Orta, 2005:40)

O conceito do cante alentejano está muitas vezes associado à sua génese informal em que as modas eram cantadas muitas vezes em ritmos lentos e com uma harmonia. Esse estilo vagaroso simboliza o passo lento dos animais que ajudavam nos trabalhos de campo (cf. Padre Marvão, 1997:29)

“As polifonias mais ricas eram as que se cantavam no caminho casa-trabalho-casa onde as vozes masculinas e femininas se harmonizavam em vários tons enriquecendo o cante. Era o momento mais alegre, o momento em que a moral permitia esta fusão simbólica entre sexos na produção participada desta forma de relacionamento social” (Orta, 2002:188)

“Eu sou devedor à terra  
A terra me esta devendo  
A terra paga-me em vida  
Eu pago a terra em morrendo”

Com as transformações sociais e culturais decorridas ao longo do século XX, o Cante acabou por deixar de ser exclusividade de trabalhadores agrícolas, uma vez que com a maquinaria do trabalho agrícola, muitos trabalhadores passaram a exercer outros ofícios e outros acabaram por ir para outras regiões do país à procura de melhores condições de vida (cf. Nazaré, 1979:26).

“...com o estado novo o cante perde gradualmente a sua manifestação espontânea deligando-se, por força da opressão física e simbólica, da vida quotidiana dando lugar a grupos formais, controlados...” (Orta, 2005:41)

Foi implementada uma política de lazer e Portugal participou em congressos onde iria promover a sua cultura. O patronato considerou fundamental o descanso para recuperar os trabalhadores e desse modo manter índices de produtividade altos o que iria alterar a forma como se trabalhava, especialmente no campo.

No entanto, essa liberdade teria que ser controlada para evitar o aumento de oposição política no regime, uma posição fincada com a criação do SPN (sindicato da propaganda nacional) tentando ao mesmo tempo criar relevância sobre aspetos positivos considerados pelos regimes. (cf. Orta, 2005:42)

“As cantigas são controladas e reprimidas, são promovidas apenas os grupos de “bom gosto e de “grande elevação ética” premiando-os com digressões demonstrativas” (Orta, 2005:44)

Com o Estado Novo apareceu a censura e muitos cantares perderam-se durante esse período, e muitos daqueles que foram criados nessa altura raramente falavam nas relações sociais e se o faziam assumiam o sentimento repressivo característico da ditadura, como forma de aceitação (ou conformação) desse clima imposto pelo Estado Novo. Os cantares tinham um papel importante na sociedade da altura porque falavam do relacionamento do Homem com o mundo. Das modas e cantigas que se conhecem, existem três temas fundamentais: trabalho, natureza e amor (cf. Orta, 2004:1-2).

Seria de esperar algum tipo de reação face a estas injustiças, mas no cante não se canta para criticar.

“O cante alentejano não foi feito para contestação, para falar de situações difíceis ou injustas. Não havia a política os regimes ou as autoridades, embora todos se respeitassem. Servia, isso sim, o trabalho, o descanso, a alegria e a tristeza, a vida e a morte” (Padre Marvão, 1997:4)

Segundo Orta (1998:160), durante o estado novo a ausência de qualquer menção à pobreza ou à fome justifica-se pelo facto de isso poder ser considerado uma denúncia e isso iria provocar uma vida de opressão a quem abordasse o tema. Mas ausência do tema da pobreza tem que ver também com a honra do homem alentejano que, segundo o autor

“...impede...na sua verticalidade, de evocar a situações que considera para si humilhantes: a pobreza extrema é uma das mais profundas”.

Com o 25 de abril e a queda do Salazarismo, a abertura cultural concedida pela democracia permitiu que surgissem novos grupos corais entre eles o primeiro grupo feminino em 1979 (Grupo Coral Feminino “Flores de Primavera” de Ervidel), um número que tem vindo a crescer desde então.

O regresso da voz feminina ao cante vem acompanhado de uma mudança muito importante para este tipo de canção, nomeadamente, ao trazer de volta peças antigas do cancionero tradicional, abandonadas com a formalização do cante, assim como outras tradições alentejanas como os mastros, o carnaval, o canto das almas, as comadres, as modas dançadas, etc. “Á inovação fomentada pelo grupos corais preexistentes, as mulheres acrescentam o repertório tradicional entretanto abandonado” (cf. Cabeça e Rodrigues dos Santos, 2010:13-14).

A pobreza diminuiu consideravelmente, e as pessoas encontraram novas formas de se entreterem vivendo agora maioritariamente nas cidades. A industrialização contribuiu para a desertificação dos campos, fundamentais nos cantares alentejanos e que agora dominados pela máquina, o que prejudica a sua melodia, tal como explica o Professor José Orta na seguinte sequência de citações:

“Quando cantam, os homens do Alentejo vibram com o cante, e transmitem fisicamente essa vibração, porque os corpos se encostavam, embalando-se num ritmo comum, numa comunhão estática, numa comunhão solidária a rimar mimar a natureza dos seus laços sociais” (Orta, 1998:398).

O autor continua afirmando,

“Com o barulho do tractor já não se pode cantar e o homem não canta sozinho. Com o ritmo da ceifeira-debulhadora já não se pode cantar, porque cantar é mais lento e o homem não canta só” (Orta, 1998:402)

Portanto, a introdução das máquinas nos campos prejudicou o cantar nos campos, pelo ritmo acelerado das máquinas mas também pela falta de gente com quem cantar. Padre Marvão (1997) acrescenta que:

“O Cante alentejano era cantado em geral por todos os alentejanos em especial pelos trabalhadores rurais... A lavoura, as mondas, a ceifa e a debulha tinham as suas modas

próprias...O cante alentejano perdeu sentidos nos campos industrializados e raramente se ouve nas terras invadidas pelas telefonias e parla televisão” (Padre Marvão, 1997:28)

O Cante alentejano não tem o mesmo objetivo...mudou com os tempos. Se antes era cantado como expressão de amargura, não de revolta de uma vida dura e repleta de sonhos que não se realizavam, hoje é cantado para deleite de um público que se revê na sua grandiosidade ou simplesmente se encanta com a sua arte” (Nobre *et al*, 2004:25).

Canta-se menos devido à existência de outros tipos de entretenimento. A evolução digital permitiu alguma divulgação, mas o significado original tem tendência a ir-se perdendo cada vez mais, para isso também tem contribuído a falta de afluência de jovens no Cante.

Assim, o cante perde gradualmente a sua função estruturante da comunidade tendo cada vez mais um papel de entretenimento (cf. Orta, 1998:403). Apesar da perda de identidade, ainda existem muitos grupos corais que vão preservando a memória e a tradição do Cante Alentejano. Através da divulgação concedida pela novas tecnologias aliada ao conhecimento histórico do Cante por parte dos interveniente, poderá ser possível, ainda que de forma lenta, recuperar o velho espírito do cante que estava detinha uma presença muito mais ampla nas vidas das pessoas das aldeias.

## **Parte II- Estudo empírico**

### **6. Metodologia**

De acordo com Hill e Hill (2002), uma investigação empírica é:

“...uma investigação em que se fazem observações para compreender melhor o fenómeno a estudar. Todas as ciências naturais, bom como todos as ciências sociais têm por base investigações empíricas porque as observações deste tipo de investigação podem ser utilizadas para construir explicações teóricas mais adequadas” (Hill e Hill, 2002:19).

Esta parte do trabalho destina-se assim no desenvolver do estudo prático sobre o tema desta dissertação – *“De que forma pode o Cante Alentejano beneficiar a saúde mental e a qualidade de vida das pessoas mais velhas?”* de modo a encontrar soluções teóricas mais adequadas à realidade.

O tema, segundo os seguintes autores é

“...o assunto que desejamos provar ou desenvolver. Pode surgir de uma dificuldade prática enfrentada pelo pesquisador, da sua curiosidade científica, de desafios encontrados na literatura de outros trabalhos ou da própria teoria”. (Prodanov e Cesar de Freitas, 2013:120)

## **6.1 Formulação do objeto de estudo**

A capacidade funcional atinge o pico na idade adulta e entra em declínio a partir desse ponto atingindo uma amplitude de funcionalidade à entrada na velhice que poderá afetar a capacidade das pessoas em assegurar a sua qualidade de vida. O ambiente onde se vive e os estilos de vida adotados pela pessoa influenciam a forma como a linha se desenvolve podendo ser evitado um declínio maior através de medidas de prevenção como a boa alimentação e/ou exercício físico (cf. Azeredo, 2016:10).

A possível diminuição da capacidade dos gerentes pode limitar a sua inserção social, devido ao isolamento que as doenças podem provocar. Isto leva à diminuição da qualidade de vida da pessoa podendo originar doenças do foro psicológico mas também físicas derivadas da uma menor autonomia para realizar as tarefas diárias (cf. Azeredo, 2016:11).

Uma boa solução para proteger a saúde das pessoas à medida que estas vão envelhecendo é promover uma intervenção de natureza cultural, ou seja, “...melhor saúde, condições materiais favoráveis, instrumentos de literacia disponíveis sistemas educacionais ao longo da vida, etc...” (Azeredo, 2016:11).

A cultura ajuda as pessoas a preservarem a sua mente, nesse sentido, o Cante já faz esse papel, uma vez que nos primórdios era uma forma de as pessoas (a maior parte analfabetas<sup>4</sup>), combaterem um pouco a iliteracia que se vivia no país no início do século XX.

A maior parte das pessoas que cantavam era analfabeta, pois o cante era um tipo de atividade típica das pessoas que mondavam os campos, logo era uma atividade das classes mais humildes. As modas do cante procuram transmitir mensagens que tenham ligação com o dia-a-dia das pessoas, normalmente seriam o trabalho, as relações, a natureza. Mas o cante também tinha a particularidade de combater a iliteracia pois algumas das suas modas exploravam o abecedário na constituição das letras.

---

<sup>4</sup> Apenas 19% da população portuguesa estava escolarizada em 1910 (cf. Candelas, 1993:7).



Segundo Rita (2015), ao adulto camponês da altura,

“...não interessava uma aprendizagem fora da experiência, sem a nítida comprovação e sua clara explicação. Aprendia já, na vida. A desenvolver capacidades e a vencer ignorâncias ou dificuldade” (Rita, 2015:49).

É essa experiência adquirida na vida que leva a pessoa a louvar a importância da aprendizagem e do conhecimento, principalmente porque permite à pessoa ter capacidade para responder (cf. Rita, 2015:50 citando Guimarães, 1992).

A moda “Com que letra” exemplifica um pouco como o Cante pode ajudar na assimilação e na associação de palavras e letras:

*Com que letra se escreve Maria.*

*Com que letra se escreve gratidão...*

*Com que letra se escreve lealdade.*

*Com que letra se escreve coração...*

*Maria se escreve com um M*

*Gratidão, gratidão com um G*

*Lealdade, lealdade com um L*

*Coração, coração com um C*

(cf. Rita, 2015:50)

A moda gira em torno da “pergunta e da resposta”, da “repetição e da memorização” (a fazer lembrar talvez os métodos de ensino nas escolas). A memória é tida como fundamental neste exercício, pois como as pessoas não sabem ler ou escrever, memorizar torna-se no único recurso disponível para que estas pessoas possam aprender os conteúdos para depois os reproduzirem (cf. Rita, 2015:50).

O Cante Alentejano procura entreter, mas de certa forma também ensina as pessoas, mas não só a alfabetiza-las, mas também na promoção de maior união entre as pessoas incutindo-lhes bons valores. Esta aprendizagem funciona através da reestruturação dos conhecimentos adquiridos anteriormente, alterando o modo como a pessoa vê o mundo mas também como interage com ele. Este tipo de manifestações culturais funcionam um pouco como terapia, uma vez que evita a contração de sentimentos e promove um estilo

de vida mais ativo, para além de ajudar a pessoa a lidar com o sofrimento e a opressão. As palavras escolhidas para as modas são escolhidas para que as letras aconteçam como uma conversa (cf. Rita, 2015:53).

Este seria assim um estímulo a um envelhecimento ativo. A Organização Mundial de Saúde cit. por Azeredo (2016:11) classifica como determinantes do envelhecimento ativo:

- Determinantes pessoais (Biológicos, Psicológicos, Genéticos, etc.);
- Determinantes Comportamentais (Estilo de Vida);
- Determinantes Económicos (Trabalho e Rendimento);
- Meio Físico (Serviços disponíveis, Vizinhaça, etc.);
- Determinantes Sociais (Educação, Apoios Sociais, etc.);
- Serviços Sociais e Saúde (Campanhas de promoção da saúde e de prevenção da doença).

Cada pessoa possui um determinado tipo de genética, mas este é apenas um valor que define quem a pessoa é ou poderá ser, o resto é definido por outros fatores como o ambiente onde se vive e os recursos económicos e serviços que estão disponíveis.

Segundo Azeredo (2016:16), a saúde mental tem um papel fundamental na capacidade da pessoa em ser autónoma e em poder estar inserida na comunidade. Pode afetar o seu dia-a-dia e por consequente as suas relações sociais devido ao risco elevado de sedentarismo que esta associado às doenças mentais.

O sentimento de inutilidade é um fator bastante perigoso no surgimento de problemas de saúde mental. Para evitar estas situações, Azeredo (2016) sugere a participação em grupos de sociabilização porque isso faz com a pessoa se sinta mais protegida e parte de algo (cf. Azeredo, 2016:17).

O cante, sendo um evento cultural, seria uma boa alternativa pelo facto de juntar diversas pessoas e promover o convívio, a união e também a intergeracionalidade.

## **6.2 Definição de objetivos**

Segundo Prodanov e Cesar de Freitas (2013:124), os objetivos dividem-se em gerais e específicos. Os primeiros procuram apresentar de forma abrangente o que se vai estudar, desse modo, o objetivo geral deste trabalho será:

- Compreender de que forma o Cante Alentejano pode ser benéfico para a saúde mental e qualidade de vida das pessoas mais velhas.

Relativamente aos objetivos específicos, tal como o nome indica, procuram aprofundar o estudo geral do tema. Para este trabalho foram designados quatro objetivos específicos:

- Estudar a relação do Cante Alentejano com a Comunidade;
- Entender como pode o Cante Alentejano ajudar os gerentes a sentirem-se mais próximos da comunidade;
- Identificar quais as características do Cante Alentejano que mais cativam as pessoas idosas.
- Compreender de que forma pode o Cante Alentejano promover a saúde mental das pessoas mais velhas.

### **6.3 Metodologia de Projeto**

De acordo com Prodanov e Cesar de Freitas (2013), metodologia compreende-se por ser:

“(...) uma disciplina que consiste em estudar, compreender e avaliar os vários métodos disponíveis para a realização de uma pesquisa acadêmica. A meta em um nível aplicado, examina, descreve e avalia métodos e técnicas de pesquisa que possibilitam a coleta e o processamento de informações, visando ao encaminhamento e a resolução de problemas e/ou questões de investigação”. (Prodanov e Cesar de Freitas, 2013:14)

Esta investigação procura assim estudar uma situação em particular de modo a comprovar a existência de condições entre três variáveis: A saúde mental, a qualidade de vida e o Cante Alentejano, de modo a que este conhecimento possa ter aproveitamento pratico e beneficiar as populações locais, especialmente as mais idosas.

A metodologia de projeto é portanto “(...) um conjunto de operações explícitas que permitem produzir uma representação antecipada e finalizante de um processo de transformação do real (Guerra, 2000:119-120).

Este estudo será assim de caracter exploratório, descritivo e transversal.

Segundo Ferreira de Oliveira (2011:20-22) será exploratório porque irá descrever o tema de modo a criar mais informação de validade prática de modo a encontrar soluções para

problemas reais. Descritivo porque, tal como o nome indica, haverá apenas um registo de informação sem que haja intervenção imediata nos problemas, pressupondo assim a utilização de instrumentos de recolha de dados e posterior análise das mesmas.

Finalmente, o seu carácter transversal deve-se ao facto de este ser um estudo de curta duração, ou seja, que irá ser utilizada num dado momento, o que faz com que seja um estudo de baixos custos e com resultados imediatos (Hochman et al, 2003:3).

A investigação realizada neste trabalho terá como foco mais qualitativo a realização de entrevistas. Segundo Prodanov e Cesar de Freitas (2013), esta abordagem permite um maior contacto com as situações de mundo real que se tentam alterar (desenvolver)

## **6.4 Técnicas e instrumentos de recolha de dados**

A primeira técnica utilizada neste trabalho foi a pesquisa bibliográfica que segundo Marconi e Lacatos (2003:181) têm significados diferentes mas complementam-se. Enquanto a bibliográfica é a pesquisa feita com base em material previamente publicado, como por exemplo: livros, artigos de jornal, e material disponível na internet.

A pesquisa para a recolha de dados , foi efetuada, predominantemente, através do inquérito por entrevista, tendo sido construído para o efeito dois Guiões de Entrevista, destacando como principais objetivos a recolha de dados sobre a influencia do Cante Alentejano na Saúde Mental e Qualidade de Vida das pessoas idosas e a aplicação de um questionário de avaliação da qualidade de vida, WHOQOL-OLD (Vilar et al, 2015).

### **6.4.1 Entrevistas semiestruturadas**

No âmbito das entrevistas foram elaborados dois guiões (cf. apêndices 1 e 2) destinados a dois grupos diferentes: o primeiro guião destina-se a ser aplicado aos membros dos grupos corais, enquanto que o segundo foi aplicado a três tipos de peritos com contacto com as áreas do Cante, Saúde Mental e Trabalho Comunitário.

O objetivo de ambos os guiões era entender se os participantes consideravam que o Cante poderia de facto influenciar positivamente a Saúde Mental e a qualidade de vida das pessoas mais velhas.

Segundo Triviños (1995), pode-se entender por entrevista semiestruturada:

“(...) aquela que em parte de certos questionamentos básicos, apoiadas em teorias e hipóteses que interessam à pesquisa e que em seguida oferecem amplo campo de interrogativos, fruto de novas hipóteses que vão surgindo à medida que se recebem as respostas do informante. Desta maneira, o informante, seguindo espontaneamente a linha do seu pensamento e de suas experiências dentro do foco principal colocado pelo investigador, começa a participar na elaboração do conteúdo da pesquisa” (Triviños, 1995:146)

As questões elaboradas para estas entrevistas obedecem a um guião elaborado com base nos conhecimentos teóricos estudados para este trabalho.

A entrevista semiestruturada providencia assim uma maior liberdade ao entrevistados de produzir e partilhar conhecimentos com o entrevistado utilizando o seu próprio raciocínio facilitando assim este processo de produção de conhecimento.

#### **6.4.2 WHOQOL-OLD**

O segundo elemento de recolha de dados foi a ficha de avaliação da qualidade de vida WHOQOL-OLD (cf. Anexo 1)

Este documento foi criado originalmente pelo WHOQOL Group, parte integrante da Organização Mundial de Saúde que tinha como objetivo estudar a qualidade de vida das pessoas idosas utilizando vários estudos (cf. Firmino et al, 2016:26). Este inventário foi mais tarde adaptado à realidade portuguesa por Vilar *et al* (2015), e segundo estes autores este inventário define-se como:

“...um inventário de avaliação da Qualidade de vida (QDV) a ser utilizado especificamente com adultos idosos” (Vilar et al, 2015:4).

Na sua versão original é constituído por 6 tópicos cada um com 4 itens numa escala tipo *Likert* de cinco pontos (1-5). Os tópicos estão divididos em:

“...Funcionamento sensorial (avalia o funcionamento sensorial e o impacto da perda de capacidades sensoriais na participação em atividade e na interação); Autonomia (avalia a capacidade para viver de forma autónoma/independência e tomar decisões); Atividades passadas, presentes e futuras (avalia a satisfação com objetivos alcançados na vida e

projectos a realizar); Participação social (avalia a participação em actividades do quotidiano, nomeadamente, na comunidade); Morte e morrer (avalia preocupações e medos sobre a morte e o morrer); e Intimidade (avalia a capacidade para ter relações pessoais e íntimas)” (Vilar et al, 2015:4).

A versão portuguesa acrescenta aos itens mencionados a faceta da Família/Vida familiar que vai avaliar a satisfação da pessoa mais velha com o a sua família e o apoio que recebe dos mesmos (cf. idem, ibidem).

Este inventário foi aplicado a uma amostra de dez participantes, 50% do género masculino e 50% do género feminino, com idades entre os 71 e os 85 anos.

### **6.4.3 Procedimentos para o tratamento de dados**

Assim, segundo Bogdan & Biklen (1994) cit. por Horta (2010), a entrevista semiestruturada, enquanto instrumento de recolha de dados,

“...permite obter dados descritivos da linguagem do próprio, possibilitando ao investigador desenvolver intuitivamente uma ideia sobre a forma como os participantes interpretam os factos do mundo (Bogdan & Bilken, 1994 cit. por Horta, 2010:21).

Deste modo, esta técnica permite compreender uma ideia através da interpretação dos dados fornecidos pelo participante.

A entrevista foi gravada em áudio sendo posteriormente alvo de uma análise de conteúdo.

Os questionários WHOQOL-OLD serão alvo de análise segundo os critérios definidos pelo autores do estudo e para esse efeito será elaborada uma tabela adequada às cotações do estudo.

## **6.5 Participantes**

### **6.5.1. Definição da População-Alvo**

Relativamente aos intervenientes deste estudo, nomeadamente os membros do grupo coral, foi decidido entrevistar cinco membros de dois grupos corais diferentes: um grupo

masculino e outro feminino. Assim, a representação ao nível do género está dividida em cinco homens e cinco mulheres. A idade média registada é de 76 anos. Todos os intervenientes estão reformados tendo a maior parte trabalhado no campo. Nove dos participantes residem em Ervidel e um em Aljustrel.

Os peritos de Cante Alentejanos entrevistados são ambos de Ervidel enquanto que os peritos de Saúde Mental e Trabalho Comunitário residem em Beja.

## **6.6 Procedimentos Inerentes à realização da investigação**

A população-alvo deste estudo foram os membros dos grupos corais e os peritos de Cante, Saúde Mental e Trabalho Comunitário.

Apesar de os resultados deste trabalho poderem ser alvo de implementação prática, não é esse o principal objetivo deste trabalho. Desse modo, o método de amostragem utilizado neste trabalho baseia-se no método de amostragem por conveniência (Hill e Hill, 2002:49).

Considerou-se este como o método mais adequado por ser o mais acessível e pragmático face aos objetivos propostos. Para este efeito, foram selecionados previamente elementos de grupos corais pertencente ao concelho de Aljustrel pela facilidade de acesso a estes membros por parte do investigador. Os principais critérios de seleção foram a idade e capacidade intelectual ara poder responder às questões da entrevista. A idade pelo facto de serem necessários elementos com mais de 65 anos para a realização do questionário de avaliação da qualidade de vida e também porque é a idade mais associada com a reforma e a adoção de um estilo de vida menos ocupado. A capacidade de poder responder às questões tem que ver com a possibilidade de o entrevistado poder contribuir com o máximo de informação possível para o trabalho, algo que só será possível se estiver em condições psíquicas razoáveis.

Numa fase inicial, tinha sido objetivado que os elementos a serem entrevistados estariam ligados ao grupo coral do Sindicato Mineiro de Aljustrel, pela proximidade geográfica com o investigador. Mas, por motivos alheios ao entrevistador, foi apenas possível realizar a um elemento desse grupo. Felizmente, foi possível encontrar um outro grupo de pessoas disponíveis para participar no estudo, sendo que a escolha recaiu, numa primeira fase, sobre o Grupo Coral Masculino “As Margens do Roxo” de Ervidel. Como para este estudo

também seria pertinente e necessário entrevistar elemento de um grupo coral feminino, foi-nos indicado por membros do grupo local masculino o grupo feminino de Ervidel – “Flores de Primavera” – ao qual também realizamos algumas entrevistas.

Assim, o total de inquiridos foi definido para 10 pessoas pertencentes a grupos corais: cinco homens e cinco mulheres.

Foi também definido que para participarem neste estudo os inquiridos teriam de possuir os seguintes critérios:

A idade pelo facto de serem necessários elementos com mais de 65 anos para a realização do questionário de avaliação da qualidade de vida e também porque é a idade mais associada com a reforma e a adoção de um estilo de vida menos ocupado;

A capacidade intelectual de poder responder às questões para garantir a possibilidade de o entrevistado poder contribuir com o máximo de informação possível para o trabalho, algo que só será possível se estiver em condições psíquicas razoáveis;

Pertença ou colaboração com grupo coral de Cante Alentejano para uma melhor compreensão do papel do Cante Atualmente em comparação ao antigamente;

Para além deste critérios, todos os candidatos teriam de aceitar ser entrevistados podendo recusar responder a certas questões que considerassem incomodativas ou para as quais não tivessem resposta, de modo a evitar imposições por parte do entrevistador e a deixar o entrevistado o mais à vontade possível.

Para além das entrevistas realizadas aos membros do grupo coral, foram ainda efetuadas mais três entrevistas a peritos do Cante Alentejano, Saúde Mental e Trabalho Comunitário de modo a complementar as informações obtidas das primeiras entrevistas.

Foram definidas para estas entrevistas um número máximo de três peritos (um por cada área), no entanto foi possível realizar uma quarta entrevista ao ensaiador do grupo coral masculino e Ervidel, pelo que se considerou que a sua contribuição iria enriquecer o trabalho e desse modo acrescentou-se também o seu testemunho. Estas entrevistas a peritos foram realizadas em dois locais: Ervidel e Beja entre os dias 28 de julho e 16 de agosto.



De salientar que e, todas as entrevistas com membros do grupo coral foi também aplicado o questionário de avaliação de qualidade de vida WHOQOL-OLD, tendo sido aplicado no total, 10 questionário entre Aljustrel (um) e Ervidel (nove). Estas entrevistas decorreram entre os dias 11 e 16 de agosto de 2017.

Relativamente às entrevistas com peritos, estas foram realizadas em dois locais: Beja, nomeadamente na ala de psiquiatria do hospital psiquiátrico de Beja e foram recolhidas no dia 28 de julho de 2017.

A todos os entrevistados foi-lhes garantido sigilo profissional e liberdade para se exprimirem de acordo com as suas capacidades ao longo da entrevista e a oportunidade de acrescentarem algum tópico caso achassem pertinente.

Todas as entrevistas correram sem impedimentos e todos os intervenientes gostaram de participar no estudo e no caso particular dos membros dos grupos corais foi para eles uma oportunidade de sentirem que o seu conhecimento era valorizado.

## **7 Apresentação e Análise dos resultados**

Segundo Carmo e Ferreira (1998:251) citando Berelson (1952;1968), a análise de conteúdo é

“...uma técnica de investigação que permite fazer uma descrição objectiva, sistemática e quantitativa do conteúdo manifesto das comunicações, tendo por objetivo a sua interpretação” (Carmo e Ferreira, 1998:251 citando Berelson, 1952;1968).

Assim, procura-se com a análise de conteúdo explorar toda a informação recolhida das entrevistas aplicadas ao longo deste trabalho de modo a compreender e a explicar o seu conteúdo.

### **7.1 Análise de conteúdo da entrevista semi-estruturada aos peritos**

De seguida iremos apresentar os resultados obtidos através das entrevistas semiestruturadas realizadas aos peritos das áreas do Cante Alentejano, Saúde Mental e Trabalho Comunitários. Para o tratamento foi utilizado a técnica da análise de conteúdo.

### 7.1.1. Análise à entrevista aos peritos

#### a) Análise à entrevista ao Perito de Cante Alentejano

- Nome: Perito 1
- Localidade: Ervidel
- Ocupação: Reformado/Poeta/Mestre do Grupo Coral Masculino “As Margens do Roxo”.

Segundo este autor, deve-se tentar sempre garantir originalidade nas modas que se cantam e evitar “plagiar” modas antigas e adapta-las aos grupos.

Relativamente ao convívio no cante, este considera que é benefício por que o cante sempre promoveu convívio. Antigamente cantava-se no caminho e às vezes no trabalho e isso emocionava muitos trabalhadores. Há poemas com diferentes temas que eram criados e que causavam diferentes emoções nas pessoas.

O perito conhece as letras porque vive o cante desde pequeno o que o ajuda a lembrar-se das letras e de outros eventos. Sente que se não tivesse o grupo na sua vida isso não afetaria muito a sua memória porque sempre cantou, ou seja, a sua rotina foi sempre a mesma antes e após o grupo.

Orgulha-se por ter conseguido organizar o grupo masculino local mas reconhece que nunca teve voz suficiente para atingir outros voos daí que isso lhe dá ainda mais vontade de poder ser o tutor de um grupo de jovens a quem possam passar o “testemunho”, no entanto, lamenta a falta de incentivo das escolas e dos pais para colocar os filhos no Cante, Refere que o que impede de colocar os jovens no Cante são preconceitos relacionados com a velhice desconhecendo assim o efeito pedagógico que o Cante Alentejano possui.

Cita para esse efeito a seguinte cantiga:

“Sou camponês pobrezinho,  
Levo a vida a trabalhar,  
Ganhando o pão sagrado,  
Para a família sustentar,

Quero-lhe dar o conforto com muito amor e carinho,  
Levo a vida a trabalhar,  
Sou camponês pobrezinho”.

Esta cantiga emociona-o muito porque fala de episódios reais da sua vida e da vida dos seus conhecidos. A emoção faz parte do Cante:

“Nem só de alegre se canta,  
Nem só de triste se chora,  
De alegre tenho eu chorado,  
De triste canto eu agora”.

O cante ajuda a libertar mais a pessoa, apesar de normalmente aquelas pessoas que costumam aparecer em palco já serem pessoas algo desinibidas. Mas promove a participação de outras mais fechadas na organização do evento ou na participação da festa.

O convívio é muito importante assim como o público porque se sabe que na plateia estão sempre pessoas que gostam de ouvir.

Cantava-se nas tabernas de forma espontânea após alguns copos de vinho e foi durante uma situação dessas que surgiu a ideia de organizar o grupo. Para mestre seria escolhida a pessoa mais responsável.

O convívio nos grupos ajuda a desenvolver novas capacidades como a moderação e a gestão de grupos de trabalho.

Considera que a tristeza dos mais velhos tem que ver com a falta de tempo de vida, mas no seu caso em particular, pouco pensa nisso porque está bastante ocupado, física e mentalmente.

O trabalho de campo era propenso à criação de novas modas porque as pessoas refletiam muito sobre o cante e a vida ao longo do trabalho. O cante ajuda a manter uma mente saudável e as relações que este proporciona são importantes para se ser feliz e ativo.

O cante desenvolve o cérebro e bloqueia os pensamentos negativos tornando as pessoas mais sinceras e atentas.

## **b) Análise à entrevista ao Perito de Cante Alentejano 2**

- Nome: Perito 2
- Localidade: Ervidel
- Ocupação: Comerciante/Ensaaiador do Grupo Coral Masculino “As Margens do Roxo”

A qualidade de vida depende do trabalho da pessoa porque providencia outras condições de vida.

Relativamente ao envelhecimento no Alentejo, considera que há cada vez mais pessoas idosas e que estas não tem o apoio necessário e vivem muitas vezes em situação de solidão. Esta situação resulta também do afastamento de familiares das aldeias que migram para as cidades ou emigram à procura de melhores condições mas também há os casos de abandono do idoso ficando este muitas vezes dependente de vizinhos.

Para além do cante tem como passatempo a agricultura, investindo bastante tempo nesta área.

Sempre gostou do cante e ajudou a formar o grupo local depois de uma noite de cantigas numa adega. Inicialmente não foi escolhido como ensaiador, tendo sido nomeado apenas mais tarde.

A maior parte dos membros originais já faleceu e fica cada vez mais difícil encontrar substitutos porque os jovens não têm incentivo para vir para o grupo coral.

Os grupos dividem as tarefas por entre alguns membros e há muito diálogo entre os membros para a resolução de situações e conflitos.

Gosta do “silêncio” do público quando se canta pois isso é sinal de que as pessoas na plateia têm gosto pelo Cante e pelo trabalho que estão a desenvolver.

Gosta no grupo do convívio, da amizade e da união. As saídas são sempre animadas e uma oportunidade para reencontrar velhos conhecidos.

Cantar ocupa-lhe o tempo e ajuda-o a esquecer as situações mais atribuladas da vida e a descontrair.

Não pensa deixar o cante e é algo muito importante para si, mas não o coloca à frente do bem estar da sua família, especialmente a sua esposa que tem problemas de saúde.

### **c) Análise à entrevista à Perita de Saúde Mental**

- Nome: Perito 3
- Localidade: Beja
- Ocupação: Enfermeira na área da Psicogerontologia no Hospital Psiquiátrico de Beja.

Para a enfermeira Paula Colaço, qualidade de vida significa a pessoa sentir-se bem física e psicologicamente e, dentro dos seus limitantes, conseguir ser autónoma que é o caminho para a felicidade, um dos elementos importante para a qualidade de vida.

A saúde mental nas pessoas mais velhas Alentejo preocupa muito a autora porque a população esta bastante envelhecida e durante a velhice perde-se muita autonomia especialmente devido a problemas crónicos da idade para além de acrescerem problemas de saúde mental como as demências. Fica difícil para um casal ajudarem se mutuamente pelas limitações de ambos. Há também a questão do isolamento a que se pode acrescer a tristeza.

A autora aconselha ajuda de entidade como lares e outras IPSS apesar de de serem insuficiente por são auxílios e curta duração e de uma periodicidade esporádica.

Centros de dia e lares podem providenciar mais convívio, no entanto, na sua opinião, os lares pecam por criarem um ambiente algo frio como se as pessoas estivessem numa "...sala de espera...".

A falta de atividades também é preocupante porque estas ajudam a superar estas limitações à sua autonomia. Daí que a autora tentou sensibilizar os lares a terem uma postura mais responsável face a esta situação. Apesar de haver algum progresso, nem todos querem participar abrindo aqui um novo desafio.

A Situação precária dos apoios sociais também não ajuda.

É importante movimentar mais pela sua saúde. O envelhecimento ativo é muito importante e bastante promovido pelas instituições sociais em Beja e procura-se com isso

incentivar as pessoas mais velhas a adotarem um estilo de vida mais ativo. Isso, segundo a autora, faz com que as pessoas se sintam mais felizes.

De acordo com a autora, o envelhecimento produtivo pode estar relacionado com o envelhecimento ativo, mas este tem um carácter mais individual, ou seja, a pessoa tenta melhorar alguns aspetos seus, enquanto que o produtivo está mais ligado ao empreendedorismo, isto é, procura produzir para utilidade coletiva. Pode ser problemático se afetar o rejuvenescimento do mercado de trabalho. O papel das pessoas mais velhas no mercado de trabalho deveria estar mais limitado a um papel de tutor para os mais jovens (facilidade de Integração e garantia de continuidade) abrindo espaço para que possa participar em atividades lúdicas.

Contributos para a saúde mental estão ligados à falta de ocupação da pessoa após a reforma podendo criar problemas depressivos. Se encontrar algo para fazer e manter a rotina encontra um equilíbrio que contribui para o bem-estar da pessoa.

As relações familiares, de vizinhança e amizade são muito importantes porque o ser humano é um ser social e o convívio é fundamental. Há a tendência de viver em comunidade e a primeira comunidade com quem entramos em contacto é a família seguindo-se outras posteriormente ao longo da vida. A pessoa sente-se integrada e mais apoiada quando faz parte de um grupo. Nos locais mais pequenos, os vizinhos olham pelos mais velhos porque existem um maior sentimento de comunidade.

As atividades na comunidade ajudam a combater o isolamento e a solidão. Daí as atividades sociais serem importantes para participar em atividades comunitárias participando ativamente e sentindo-se valorizadas e orgulhosas dos seus feitos. Estas atividades ajudam a travar a propagação de demências.

O Cante é uma atividade recreativa e incentiva as pessoas a cantar e quando cantam sentem-se bem. Melhora a autoestima, socialização, combate a solidão, e por isso se diz “Quem canta seus males espanta”.

Ao cantar, cria-se uma obra e isso traz-lhes brio.

Ajuda a preservar a memória pelo processo de reminiscência de antigas letras e acontecimentos do tempo da sua juventude o que ajuda a sua estabilização e melhora a sua qualidade de vida.

Quando uma pessoa não está envolvida numa atividade não cuida tao bem de si (aparência) o que bloqueia o fortalecimento da sua autoestima. Ao fazer parte de um grupo há o sentimento de pertença que é catalisador de maior autoestima.

#### **d) Análise à entrevista ao Perito de Trabalho Comunitário**

- Nome: Perito 4
- Localidade: Beja
- Ocupação: Enfermeiro-chefe no Hospital Psiquiatrico de Beja/Colaborador assíduo em atividades musicais com jovens e gerontes.

Havia muitos tipos de cante consoante a estação do ano e a ocasião (ex. casamento, situações religiosas, etc.).

Em certas localidades, ouvia-se cantar o Cante por uma aldeia inteira seja nas ruas ou nas tabernas, isso desenvolvia o character espontâneo do Cante na altura. Era um meio de entretenimento (um ambiente especialmente vivido em aldeias com modas dedicadas à natureza, trabalho e amor).

O autor reforça que é importante ter em conta que é importante colocarmo-nos no tempo e no espaço para entendermos melhor a situação e as tradições da altura.

Quando as pessoas trabalhavam nem sempre tinham de cantar. Segundo o autor, as pessoas cantavam mais nas ruas na escola e nas tabernas, ou seja, durante os tempos mais livres que tinham.

Havia grandes festas onde se praticavam danças características onde se aproveitava para realizar certas sátiras políticas. Atualmente, o autor considera que o cante mantém a característica unificadora.

As pessoas eram muito criativas ao nível da música e das letras mantendo o ritmo. Uma moda pode ter um efeito pedagógico pois as pessoas, face as altas taxas de analfabetismo, ficavam a conhecer melhor a sua cultura e o seu país através da música. Para além disso era uma época fraca na acessibilidade a rádios e principalmente televisões.

Para aprenderem uma moda, as pessoas tinham de as decorar, uma vez que a maior parte dos populares não sabia ler. Pode-se dizer que as primeiras modas foram passadas de boca-a-boca.

As crianças imitavam os mais velhos fazendo grupos e cantando. O cante unia as pessoas e envolvia-as num estado de boa disposição. As pessoas cantavam naturalmente (motivadas pela emoção).

A música tem efeitos naturais relaxantes pois bloqueiam as ondas negativas da nossa mente por isso é que as pessoas quando estão a passar por um processo de luto, procuram algum conforto nos cantares religiosos.

O cante pode combater o isolamento por haver um sentimento de grupo e partilha, levando as pessoas a juntarem-se.

O autor acredita que a criação de grupos formais tem prejudicado grupos mais pequenos e que isso não ajuda a preservar a cultura do cante porque provoca o esquecimento de certas modas e tradições dos cantares alentejanos. O cante está cada vez mais comercial e menos natural o que prejudica as origens do cante.

O cante sempre se cantou de forma espontânea, especialmente nas aldeias. Juntavam-se 8/10 pessoas numa taberna e cantavam e organizavam-se depressa para cantar em perfeita harmonia.

Uma das características mais impressionantes do cante era o facto de os membros com melhor voz tinham de ceder para cantarem ao mesmo tom daqueles com a voz mais fraca.

Os cantares mistos eram comuns antigamente porque homens e mulheres trabalhavam juntos no campo, muitas vezes as modas estavam dirigidas para as relações entre ambos.

As relações de vizinhança eram mais fortes antigamente o que levava os vizinhos a cantarem uns para os outros a partir dos quintais. Estas relações e o facto de as famílias serem muito extensas e de trabalharem todas juntas fazia com que o cante se propagasse com maior preponderância e naturalidade.

Qualquer um poderia cantar.

O cante ajudava as pessoas a conhecerem a história do país conseguindo decorar e recitar largos textos de matéria em pouco tempo.



O Cante pode promover o envelhecimento ativo porque, de acordo com o autor, envolve muita gente e todas as pessoas podem cantar (as pessoas so não cantam por vergonha e medo de soarem mal), e juntando-se a um grupo sente-se mais encorajada a tentar. Mas mesmo que decida não cantar, pode sempre assistir e isso já é um pretexto para estar a fazer parte de um conjunto de pessoas.

## 7.2 Análise de conteúdo da entrevista semiestruturada aos membros dos grupos corais

Neste tópico serão dissecadas as informações retiradas das entrevistas realizadas aos membros de Grupos Corais de Cante Alentejano.

A amostra destas entrevista é constituída por 10 pessoas tendo sido escolhidas utilizando um método por conveniência (cf. Quadro 2)

Quadro 2 - Participantes membros de grupos corais

<b>Participante</b>	<b>Género</b>	<b>Idade</b>	<b>Formação</b>	<b>Residência</b>	<b>Ocupação</b>
Participante 1 (P1)	Masculino	74	3ª classe (Maquinista)	Aljustrel	Reformado
Participante 2 (P2)	Masculino	71	4ª classe (Guarda Florestal)	Ervidel	Reformado
Participante 3 (P3)	Masculino	85	4ª classe (Trabalhador Rural)	Ervidel	Reformado
Participante 4 (P4)	Masculino	83	Não frequentou (Trabalhador Rural)	Ervidel	Reformado
Participante 5 (P5)	Masculino	72	9º ano (GNR)	Ervidel	Reformado
Participante 6 (P6)	Feminino	77	2ª classe (Trabalhadora Rural)	Ervidel	Reformada
Participante 7 (P7)	Feminino	74	3ª classe (Trabalhadora Rural)	Ervidel	Reformada
Participante 8 (P8)	Feminino	72	4ª classe (Engomadeira)	Ervidel	Reformada
Participante 9 (P9)	Feminino	74	3ª classe (Trabalhadora Rural)	Ervidel	Reformada
Participante 10 (P10)	Feminino	80	3ª classe (Trabalhadora Rural)	Ervidel	Reformada

### **a) Entrevista a membro do grupo coral de cante alentejano (P1)**

Considera que a principal condição para se ter qualidade de vida é ter saúde principalmente porque tem a sua bastante limitada.

A família também lhe é bastante importante mas está longe e sente muita falta dela e gostava de os ter por perto.

Tem muitos amigos e dá-se bem com a vizinhança. Considera que estas relações são muito importantes.

Neste momento não tem muita saúde para poder ter muitas ocupações e por isso decidiu fazer do cante o seu único *hobbie* por ser aquilo que mais gosta.

Apesar de apresentar alguns sinais de esquecimento, ainda se lembra das modas e gosta de cantar afirmando que ainda canta tão bem quanto os do grupo coral no qual participa com alguma regularidade.

Gosta de cantar e a sua voz era muito elogiada (era ponto).

Realiza caminhadas e vai ao café com alguma frequência com a esposa e dali escuta os ensaios do grupo que decorrem no sindicato local. Gosta do convívio e do carinho das pessoas quando sai.

Quando podia jogava à malha e às cartas e fica triste por saber que já não tem condições para realizar esses jogos.

Ele, em conjunto com um vizinho, criaram o grupo coral do Sindicato Mineiro de Aljustrel, um dos mais antigos do país.

Quando participava mais ativamente no grupo, iam em excursões e gostava muito de toda a envolvimento. Todos os elementos do grupo ficaram amigos e eram admirados pelas pessoas que enchiam salas para os ouvir cantar.

O cante é muito importante para a sua vida porque o tem acompanhado desde sempre. Se tivesse mais saúde iria com mais frequência.

### **b) Entrevista a membro do grupo coral de cante alentejano (P2)**

Para este senhor, a saúde e a harmonia com os familiares são importantes para uma boa qualidade de vida.

Foi convidado a fazer parte do grupo coral pelo mestre do grupo local depois de se reformar. No início não estava muito interessado mas depois acabou por aceitar o desafio porque considera que é importante a pessoa manter-se ativa quando se reforma.

A sua participação no grupo coral fez com que descobrisse um talento latente, o da poesia. Já editou um livro e está a caminho de lançar mais um este ano, algo que o enche de orgulho.

Para além da poesia e do grupo coral ocupa o resto do dia com alguma jardinagem. Considera que este tipo de atividades são bons para combater o isolamento e a solidão.

Dá-se bem com toda a gente e está satisfeito com a família, os amigos e vizinhança. Fazem-no feliz e considera-os importantes.

Canta apenas nos ensaios (duas vezes por semana exceto em altura de luto). Aquilo que mais gosta no cante são as saídas e a partilha que existe entre membros de diferentes grupos de diferentes localidades.

Como muitos membros do seu grupo coral, lamenta a falta de adesão de jovens aos cante e gostava de poder ensinar. A presença dos membros mais velhos iria enriquecer a experiência.

### **c) Entrevista a membro do grupo coral de cante alentejano (P3)**

De acordo com este senhor, a qualidade de vida depende de “encontrar meios para sobreviver e ser honesto acima de tudo”.

As relações sociais e familiares são saudáveis e importantes para a sua qualidade de vida especialmente quando esta com familiares.

Adora o campo e esta e para além do Cante tem como passatempo a agricultura estando satisfeito com a ocupação do seu tempo. Considera que estas atividades promovem a sua saúde

Juntou-se ao grupo por gostar muito do Cante e foi convidado a fazer parte há seis anos.

Gosta do Cante porque é “maravilhoso”, recorda-lhe o antigamente, a camaradagem, promove o Alentejo e “é bonito”. O cante une as pessoas mas infelizmente não incentivado muitos jovens a participarem.

Considera que combate a solidão e o isolamento e isso é especialmente importante pois a maior parte dos membros do grupo são pessoas de idade avançada e o convívio é importante.

O Cante toca na alma das pessoas pelos episódios da vida que são cantados nas modas. Canta nos ensaios, mas também em casa quando esta distraído.

Sente que quando se canta por gosto sente-se mais na alma. As lagrimas Vêm-lhe aos olhos. Foi também uma forma de fazer mais amizades. Sente-se bem a cantar e ficava triste se o cante acabasse porque é algo que faz parte da sua vida.

#### **d) Entrevista a membro do grupo coral de cante alentejano (P4)**

Para este senhor, a qualidade de vida depende muito da saúde da pessoa.

Tem boas relações com a família e estes são muito importantes. Dá-se bem com os vizinhos (apesar de serem pouco) e com os amigos principalmente os do grupo coral.

Neste momento o seu plano é arranjar as casas.

O cante é importante pelo convívio e pela distribuição de tarefas. Considera que era importante encontrar um grupo de jovens com que se pudesse organizar para ensinar-lhes o Cante.

Gostava de cantar desde pequeno. Gosta do convívio que o Cante proporciona. Emociona-se muito com certas modas porque para si o cante é também uma forma de desabafo.

O convívio, o divertimento, as saídas são o melhor do cante. É uma meio para combater o aborrecimento.

#### **e) Entrevista a membro do grupo coral de cante alentejano (P5)**

A qualidade de vida depende muito da saúde e das relações pessoais. Este senhor é viúvo e tem um problema de voz adquirido na altura do falecimento da sua esposa.

O cante é importante para si pelas emoções e pela lógica das modas.

A família já não é muito grande e maior parte vive longe mas ainda convive com frequência com uma prima da mulher e vão se ajudando mutuamente com certas tarefas diárias. Os vizinhos são importantes mas também já são poucos.

As amizades que detém, principalmente no grupo coral, são muito importantes pelo convívio que proporcionam. O grupo proporciona-lhe uma das poucas oportunidades que tem para sair de casa.

Gosta de ouvir musica na rádio e ainda de tratar do quintal de um vizinho. Estas atividades mantem-no ativo e gosta muito de entreter os amigos, especialmente a cantar, mas lamenta já não ter a mesma voz de outrora.

Considera que a melhor forma de aprender as modas é ir ouvindo e memorizando.

Gosta de dar a opinião sobre os assuntos do grupo pois considera o cante muito importante e sempre que o grupo sai tem que fazer boa figura, valorizando muito a organização e o respeito.

O convívio é muito importante e o reconhecimento que recebem das pessoas de outras localidades deixa-o cheio de orgulho.

Quando não há ensaio fica aborrecido mas respeita a decisão,

Quando trabalhava, mesmo apos longos dias de trabalho, arranjava tempo para cantes com os amigos apesar de já o fazer o tempo todo no campo.

Lamenta e fica frustrado por não poder mais ao grupo.

Os companheiros do cante são-lhe muito importantes principalmente porque a família esta longe.

**f) Entrevista a membro do grupo coral de cante alentejano (P6)**

Para este membro a qualidade de vida depende do local onde vive e da família.

Dá-se bem com todas as pessoas que a rodeiam e nos tempos livres gostava de fazer renda.

Sente-se bem no grupo e valorizada. É também uma excelente forma de conviver com outras pessoas porque não gosta de estar sozinha em casa e sempre que pode está junto das colegas.

Juntou-se ao grupo há 21 anos e ensaiam todas as quintas e sábados, treinando de vez em quando em casa com o marido.

O cante é bom para reforçar a união e para conhecer mais pessoas e divulgar o seu trabalho. O cante fez desta senhora uma pessoa mais feliz.

**g) Entrevista a membro do grupo coral de cante alentejano (P7)**

É uma pessoa muito ambiciosa apesar de passar muito tempo em casa procura sempre algo para fazer melhorar. O seu maior entretenimento e animação é poder participar no cante e ajudar o padre da paróquia local.

É uma pessoa realizada e com o tempo bem ocupado. Gosta da terra onde vive.

Tem uma excelente relação com os familiares, com os vizinhos e tem alguns amigos com quem pode conversar.

Esta satisfeita com o que faz e a participação no cante e na igreja fazem-na ter uma nova perspetiva sobre a vida, ficando mais calma, mais organizada e mais envolvida.

Desenvolve muitas das modas do grupo coral feminino “As Rosa do Alentejo” e foi ela que deu o nome ao grupo. Juntou-se a este grupo porque gostava de cantar, e o gosto pelo cante começou depois de ouvir os homens a cantar na taberna e decorava as músicas a partir de casa e no dia seguinte já as cantava.

O cante faz parte da sua vida e é algo que considera “muito bonito”. Quando ouve as musicas sente que aquilo +e importante pois identifica-se com tudo o que se fala ali (a terra, o cante, a barragem, etc.,).

Tenta sempre ajudar o grupo a inovar o seu repertorio de modas. A envolvência com os assuntos do cante ajudou-a a preservar a sua memoria e saúde em geral.

O cante ajuda-a a ser mais alegre e a ser mais extrovertida. Fica feliz com a felicidade das outras pessoas quando ouvem as suas modas.

#### **h) Entrevista a membro do grupo coral de cante alentejano (P8)**

Esta senhora não considera ter muita qualidade de vida, mas para ela, um elemento fundamental é ter o espirito aberto, ou seja, ser mais extrovertida.

Tem muito apoio da família, dos vizinhos e dos amigos mas principalmente do grupo coral onde lhe dão muito afeto.

Tem como única atividade o cante e sente ser suficiente, gosta muito de fazer parte do grupo porque isso lhe ocupa a cabeça, convive e ao mesmo tempo ajuda a desabafar.

O cante é para si algo muito importante e que quer ter perto de si, mas não consegue explicar o sentimento.

Gosta das músicas e do convívio. Esta envolvência ajuda-a a ser mais extrovertida e sentir-se mais apoiada. Fica sempre muito entusiasmada com os dias dos ensaios.

Ajuda a manter uma mente mais saudável. Sente-se mais alegre e convive mais.

#### **i) Entrevista a membro do grupo coral de cante alentejano (P9)**

Considera que o trabalho ou algum tipo de ocupação é uma das coisas mais importantes para se ter qualidade de vida.

A família, os vizinhos e os amigos são todos muito importantes assim como as colegas do grupo. Esta muito bem rodeada.

Costuma apenas sair de casa para ir à missa, à ginástica e aos ensaios e de vez em quando vai visitar a vizinha.

Esta satisfeita com o tempo que dispõe de atividades e isso ajuda-a conviver bastante.

Juntou-se ao grupo porque gosta de cantar (costuma cantar em casa) e do convívio. As excursões são sempre uma altura muito entusiasmante.

Considera que o cante deve existir para sempre. Cresceu com o cante e identifica-se com as letras das cantigas. Dá-lhe mais convívio e alegria, Se não estivesse envolvida tanto tempo no cante já teria falecido.

Não se sente tão só com o cante e tem-na ajudado a ter uma mente mais saudável e a viver com mais liberdade.

#### **j) Entrevista a membro do grupo coral de cante alentejano (P10)**

Para esta senhora, a qualidade de vida depende a saúde e de ter algum dinheiro extra.

Gosta da família, dos amigos e da vizinhança e estes dão-lhe muito apoio mas com quem tem maior afinidade é com a irmã.

Só tem como passatempo o cante e a missa. Gosta de rezar e cantar e de conviver com as pessoas.

Gostava de ter estudado mais anos.

Juntou-se ao grupo porque sempre gostou de cantar. O cante tem para si muito valor por ser um representante da região.

Gosta das saídas e do convívio que isso proporciona. O cante ajuda a manter a mente saudável e dá-lhe mais oportunidades para sair de casa e divertir-se.



### 7.3 Análise dos resultados da Escala de avaliação da Qualidade De Vida WHOQOL-OLD

Neste tópico irá ser realizada a análise aos dados recolhidos através da aplicação do inventário WHOQOL-OLD que é constituído por 28 itens ao longo de sete facetas e procura avaliar a qualidade de vida dos gerentes.

Neste tópico irá ser realizada a análise aos dados recolhidos através da aplicação do inventário WHOQOL-OLD que é constituído por 28 itens ao longo de sete facetas e procura avaliar a qualidade de vida dos gerentes.

#### a) Participante 1

Quadro 3 - Dados WHOQOL-OLD P1

Faceta Funcionamento sensorial	10
Faceta Autonomia	11
Faceta Atividades passadas, presentes e futuras	12
Faceta participação social	11
Faceta Morte e morrer	15
Faceta Intimidade	20
Faceta Família/Vida familiar	17
<b>Total</b>	96

De acordo com os dados aqui discriminado este participante teve valores algo baixos na faceta do funcionamento sensorial (10) e ao nível da participação social e da autonomia apresenta valores baixo (11).

O valor com maior representação é o da intimidade (20), seguido do da faceta família/vida familiar (17).

## b) Participante 2

Quadro 4 - Dados WHOQOL-OLD P2

Faceta Funcionamento sensorial	20
Faceta Autonomia	20
Faceta Atividades passadas, presentes e futuras	20
Faceta participação social	20
Faceta Morte e morrer	16
Faceta Intimidade	20
Faceta Família/Vida familiar	17
<b>Total</b>	133

O participante 2 tem excelentes cotações nas respectivas facetas , tendo um excelente funcionamento sensorial, autonomia, participação e participação em atividades, assim como bastante intimidade.

A faceta que apresenta resultados mais baixos é o da morte e morrer (16).

## c) Participante 3

Quadro 5 - Dados WHOQOL-OLD P3

Faceta Funcionamento sensorial	17
Faceta Autonomia	20
Faceta Atividades passadas, presentes e futuras	17
Faceta participação social	20
Faceta Morte e morrer	16
Faceta Intimidade	20
Faceta Família/Vida familiar	20
<b>Total</b>	113

O participante 3, tal como o anterior participante, tem excelente indicadores, destacando-se as facetas da intimidade, família, participação social e autonomia.

Mais uma vez, o indicador com o valor mais baixo é o da morte e morrer (16), no entanto esse valor não significa que seja sinal de má qualidade de vida.

#### d) Participante 4

Quadro 6 - Dados WHOQOL-OLD P4

Faceta Funcionamento sensorial	16
Faceta Autonomia	20
Faceta Atividades passadas, presentes e futuras	18
Faceta participação social	16
Faceta Morte e morrer	12
Faceta Intimidade	10
Faceta Família/Vida familiar	13
<b>Total</b>	105

Este inquirido tem excelentes resultados ao nível da faceta da autonomia (20) e das atividades (18). No entanto, possui níveis baixos nas facetas da família (13) e da morte e morrer (12).

Poderá dizer-se que as atividades e a autonomia que possui evitam que as facetas mais baixas se destaquem mais.

#### e) Participante 5

Quadro 7 - Dados WHOQOL-OLD P5

Faceta Funcionamento sensorial	17
Faceta Autonomia	20
Faceta Atividades passadas, presentes e futuras	20
Faceta participação social	20
Faceta Morte e morrer	15
Faceta Intimidade	20
Faceta Família/Vida familiar	19
<b>Total</b>	111

Segundo os dados apresentado no gráfico 5, este participante tem excelentes cotações ao nível da autonomia, atividades e participação social (20), apresentando também um ótimo resultado ao nível da família (19).

O valor mais baixo registado foi o da morte e morrer (15).

#### f) Participante 6

Quadro 8 - Dados WHOQOL-OLD P6

Faceta Funcionamento sensorial	19
Faceta Autonomia	20
Faceta Atividades passadas, presentes e futuras	20
Faceta participação social	19
Faceta Morte e morrer	20
Faceta Intimidade	20
Faceta Família/Vida familiar	19
<b>Total</b>	<b>137</b>

Esta participante apresenta índices quase perfeitos ao nível da qualidade de vida, estando perfeitamente ocupada, autónoma, com bom apoio familiar e participação social.

#### g) Participante 7

Quadro 9 - Dados WHOQOL-OLD P7

Faceta Funcionamento sensorial	13
Faceta Autonomia	19
Faceta Atividades passadas, presentes e futuras	19
Faceta participação social	19
Faceta Morte e morrer	20
Faceta Intimidade	20
Faceta Família/Vida familiar	19
<b>Total</b>	<b>119</b>

De acordo com os dados na tabela 7, esta participante tem excelentes índices de intimidade (20) e ao nível da faceta morte e morrer (20). Os outros itens também têm uma média bastante positiva (19) exceto o do funcionamento sensorial que apresenta o nível mais baixo (13).

## h) Participante 8

Quadro 10 - Dados WHOQOL-OLD P8

Faceta Funcionamento sensorial	13
Faceta Autonomia	15
Faceta Atividades passadas, presentes e futuras	15
Faceta participação social	15
Faceta Morte e morrer	8
Faceta Intimidade	20
Faceta Família/Vida familiar	19
<b>Total</b>	<b>95</b>

Os valores apresentados por esta participante são bastante baixos nas facetas do funcionamento sensorial (13) e da morte e morrer (8), o que revela alguma falta de qualidade de vida.

No entanto, equilibra um pouco esses dados com bons índices de apoio familiar (19) e de intimidade (20).

## i) Participante 9

Quadro 11 - Dados WHOQOL-OLD P9

Faceta Funcionamento sensorial	12
Faceta Autonomia	20
Faceta Atividades passadas, presentes e futuras	16
Faceta participação social	16
Faceta Morte e morrer	12
Faceta Intimidade	19
Faceta Família/Vida familiar	18
<b>Total</b>	<b>113</b>

Esta inquirida apresenta níveis bastante altos de autonomia (20) e de intimidade (18), tendo ainda bons indicados ao nível das atividades e da participação social (16).

Apresenta no entanto níveis baixos nas facetas do funcionamento sensorial e da morte e morrer (12).

## j) Participante 10

Quadro 12 - Dados WHOQOL-OLD P10

Faceta Funcionamento sensorial	9
Faceta Autonomia	20
Faceta Atividades passadas, presentes e futuras	19
Faceta participação social	20
Faceta Morte e morrer	12
Faceta Intimidade	16
Faceta Família/Vida familiar	18
<b>Total</b>	<b>114</b>

Segundo os dados apresentado na tabela 10, esta inquirida tem excelentes indicadores nas facetas da autonomia e da participação social (20), assim como das atividades (19) e família (18).

Apesar disso, os resultados ao nível do funcionamento sensorial (9) e da faceta de morte e morrer (12) são algo baixos comparados com outros indicadores.

## 8. Discussão de Resultados

Os resultados da presente investigação permitiram compreender qual a perspetiva dos participantes face aos temas abordados neste trabalho e relacionar essas ideias com os objetivos a que se propõe este estudo.

A vida destas pessoas envolveu muito trabalho, especialmente no campo, um trabalho árduo e pouco recompensado o que criava algumas frustrações nas suas vidas. Mas algo que se consegue retirar destas entrevistas é que o sentimento de união e comunidade é muito forte entre estas pessoas.

A união do povo em torno dos cantares manteve-se no entanto no consciente das pessoas daquele tempo, mesmo que já não se manifeste tanto e isso permitiu preservar o cante durante muitos anos porque esta não é um tipo de canção que possa ser do agrado de todos porque conta a história de vida de um povo isolado por entre as planícies alentejanas e vítima de muito desprezo e desdenho de outras regiões, É algo que faz parte de uma geração que vivia isolada do resto do país daí que, o cante era uma forma de

educação ate porque, a maior parte dos inquiridos, não foi muitos anos à escola, porque na altura tinha de se começar a trabalhar mais cedo e portanto, perdiam-se os ensinamento escolares, mas a verdade é que isso não significou que a ignorância se espalhasse, pois havia a chamada “escola da vida”, que tanto foi mencionada nas entrevistas, que orientava a vida das pessoas e que influenciou a criação de modas para o Cante, que ainda hoje podemos ouvir.

A palavra comunidade, na sua essência, evoca sensações de solidariedade e de vida em comum, sendo um esconderijo para os perigos da sociedade moderna. Bauman (2003:7) cit. por Peruzzo e Volpato (2009:2-3) defende também esta mesma perspetiva e acrescenta ainda que uma comunidade só funciona eficazmente se todos os elementos trabalharem em prol do mesmo objetivo, em união. O sentimento de pertença é fundamental numa comunidade.

Partilham muito em comum, não apenas o gosto pelo Cante Alentejano, mas por tudo aquilo que, inerentemente o rodeia. Pelas respostas entende-se que as pessoas viam o trabalho como algo duro mas honesto e que não havia muito a fazer senão assumir a tarefa. Apesar das injustiças, as pessoas continuavam a trabalhar e a assumir a sua função. Para ajudar a passar o tempo, cantavam com frequência modas do cante, homens e mulheres em conjunto, quando possível.

Foi desta envolvência e destes costumes que muitas destas pessoas decidiram juntar-se a grupos corais mais tarde, mas a decisão que as levou a juntar-se foi muitas vezes pela naturalidade com que cantavam as modas, porque de facto estes cantares faziam parte do seu dia-a-dia, não era algo esporádico.

A memória coletiva das pessoas que habitam no mesmo território, transporta consigo as vivências que transformaram o território naquilo que é hoje, tornando aquele espaço num local único. Por isso, é importante recordar para compreender o local.

De acordo com Azeredo (2016),

“Os fatores de risco modificáveis para a depressão estão bem identificado na literatura, sendo a participação em grupos de sociabilização um fator protetor” (Azeredo, 2016:17)

De facto, o cante promove muito a colaboração porque é cantado melhor em conjunto. O cante funcionava como uma terapia para as frustrações do popular alentejano que

promovia a união, combatia o isolamento e a solidão, mesmo que a pessoa não cantasse, estava a fazer parte de uma manifestação comunitária de enorme dimensão e valor e isso faz com que a pessoa se sinta integrado e apoiado.

Das entrevistas com os peritos pode-se retirar a noção de que o envelhecimento em Portugal tem de ser assumido com outra atitude por parte das instituições porque existe muita gente desamparada, mas é aqui que entra o velho sentimento de comunidade que foi persistindo; mesmo que as famílias, com dificuldades financeiras, não possam dar apoio, a vizinhança faz questão de dar alguma ajuda.

E de facto, as relações de vizinhança são tidas com grande importância para todos os inquiridos, porque muitas destas vizinhanças incluem amigos e familiares, portanto estão todos a viver muito perto e sempre dispostos a ajudar. Esta informalidade e entreajuda natural são algo que infelizmente se vai perdendo à medida que estas pessoas vão desaparecendo, inclusive em locais mais pequenos.

Relativamente à qualidade de vida das pessoas, esta não tinha um estatuto muito elevado antigamente, havendo níveis de nutrição muito baixos. E ajudavam-se mutuamente. Esta união e sentimento de pertença moldaram a sociedade alentejana, especialmente no pré-Salazarismo, havendo bastantes elementos desse sentimento a circular por estas comunidades ainda hoje.

Esse sentimento de união incentiva a que as pessoas se mantenham ativas daí, porque um dos benefícios que mais interessa a quem participa no cante é o convívio. Isso significa, que as pessoas, quando participam em atividades recreativas como o cante, sentem-se melhor e procuram desenvolver capacidades latentes e bloquear pensamentos negativos.

É bom para o corpo e para a mente, o que justifica também os excelentes resultados obtidos ao nível das facetas do WHOQOL-OLD que revelaram que, no cômputo geral, os membros dos grupos corais têm muito boa qualidade de vida apesar de alguns destes elementos terem problemas de saúde grave que afetam a sua autonomia, problemas familiares, e alguns manifestam alguma solidão, no entanto, são estes elementos que sentem maior entusiasmo quando chega a altura dos ensaios pois essa é uma oportunidade de esporear e desabafar.



Dos elementos que foram avaliados ao nível da qualidade de vida, o que teve resultados mais baixos foi o da faceta da morte e morrer. Uma das justificações que foram recolhidas das entrevistas que explicam o desânimo de muitas pessoas mais velhas é o facto de terem pela frente pouco anos de vida e isso causa bastante intimidação, fazendo com que percam vontade para participarem em atividade que as estimulem. O cante ajuda a bloquear estes sentimentos, porque apesar de esta faceta ser a mais baixa, não apresenta número muito graves, e das informações que se conseguiram recolher dos inquiridos, o cante ajuda muito a manter uma mente limpa.

O desenvolvimento comunitário é um modo de atuação que tem como objetivo melhorar o bem-estar das pessoas, contribuindo também para o fortalecimento de governos locais, ajudando a construir a democracia desde a base da sociedade. Fortalece também as organizações comunitárias e as redes sociais da qual fazem parte. Melhora ainda a formação e participação de pessoas de comunidades desenvolvidas (cf. Ander-Egg, 2003:123).

O cante tem sido uma escola para muitas das pessoas que foram entrevistadas, ensinando-lhes muitas lições de vida que ajudaram a orientar estas pessoas durante períodos mais conturbados. Daí que uma das maiores preocupações e lamentações destas pessoas é a perda destes valores devido à impossibilidade de os transmitir, nomeadamente para as gerações mais jovens que tendem a negligenciar o Cante alentejano por este estar conotado com a velhice e isso assusta-os. Mas de acordo com alguns dos testemunhos, a falta de participação dos jovens também se deve à falta de incentivo de alguns pais que fortalecem estes preconceitos nos jovens não compreendendo que esta é uma atividade cultural que deve ser preservada pois é representativa da região onde trabalham, vivem, e onde muitos deles nasceram.

A velhice trás consigo bastantes mudanças e é importante para as pessoas mais velhas manterem uma ocupação que as mantenha ativas, física e mentalmente. O cante alentejano, apesar de ser algo natural para muitas destas pessoas, o que ajuda a que participem, é uma excelente forma de manter as pessoas mais velhas envolvidas em algo que as faça sentir úteis e valorizadas, até porque um dos maiores incentivos que se pode dar a alguém é demonstrar interesse no seu trabalho, e considerando que o cante é ainda bastante popular junto de uma representação de pessoas, isso é um incentivo ainda maior.

## **Parte III. Proposta de projeto de intervenção**

### **9. Projeto de Intervenção: “Escola Intergeracional do Cante”**

Segundo Ezequiel Ander-Egg e Idñez (1999:16), um projeto é um conjunto de atividades concretas, inter-relacionadas e coordenadas entre si que se realizam com o fim de produzir determinados serviços capazes de satisfazer necessidades ou resolver problemas.

Um projeto consiste na previsão, ordenamento ou premeditação que se faz para realizar algo ou executar uma obra ou operação. Realiza-se dentro de um determinado orçamento e de um determinado período e tem como principais características (cf. Ander-Egg e Idñez, 1999:18-19):

- a) Contém uma série de atividades com uma determinanda duração. Isto distingue os projetos da prestação de serviços que supõem um processo contínuo;
- b) Nos projetos, combina-se a utilização de recursos humanos, técnicos, financeiros e materiais;
- c) Qualquer projeto tem de obter produtos e resultado de acordo com os objetivos previstos no seu desenho e conceptualização.

O mesmo autor afirma ainda que um projeto tem de passar por algumas fases. São elas: 1 - Denominação, 2 - Natureza, 3 - Especificação operacional das atividades e tarefas a realizar, 4 - Métodos e técnicas a utilizar, 5 - Calendarização das tarefas, 6 - Determinação dos recursos necessários, 7 - Orçamento, 8 - Estrutura Organizativa e de Gestão do Projeto, 9 - Indicadores de Avaliação, e 10 - Fatores Condicionantes.

Ao longo das entrevistas com membros dos grupo corais de Ervidel e com peritos houve uma preocupação que se salientou bastante e tem que ver com a falta de interesse dos mais jovens na prática do cante.

Esta preocupação leva a que os atuais membros, já com uma idade avançada, temam pelo futuro do Cante Alentejano na aldeia de Ervidel. Desse modo, propõe-se um projeto de intervenção que promova o Cante entre os mais jovens tendo como tutores os atuais membros do grupo coral promovendo a intergeracionalidade e também a cultura nacional.

O projeto irá chamar-se “Revitalizar o Cante Alentejano”. O nome foi escolhido por representar a necessidade de integrar o Cante no repertório musical atual, sendo necessário para esse efeito a integração de jovens que conhecem as tendências e saberão adaptar o Cante às exigências atuais sem nunca descurar a tradição do Cante Alentejano.

### **9.1 Fundamentação do Projeto**

Pretende-se com este projeto criar um modelo de uma “escola do cante” onde os jovens possam aprender mais sobre esta arte através de palestra e de demonstrações transmitidas pelos atuais membros dos grupos corais de Ervidel através do envolvimento e da colaboração dos mais velhos permitindo uma abordagem intergeracional.

As principais necessidades identificadas ao longo do projeto pelos membros do grupo coral foram:

- Divulgar os conhecimentos dos atuais elementos no processo de rejuvenescimento dos grupos corais;
- Melhorar a qualidade de vida dos gerentes valorizando os seus conhecimentos;
- Preservar o Cante Alentejano enquanto elemento histórico da região do Alentejo e do país.

### **9.2 Público-alvo**

População sénior da aldeia de Ervidel com ligações diretas ou indiretas aos grupos corais masculino e feminino de Ervidel e jovens que queiram aprender o cante alentejano e a sua história.

### **9.3 Profissionais envolvidos no projeto**

Membros dos grupos corais podem combinar entre si lecionar uma aula, com demonstrações teóricas e práticas, garantido bom acompanhamento e tutoria aos alunos.

As aulas teriam um perfil mais aberto mas a sua planificação fica ao critério dos membros do grupo.

É fundamental que os representantes legais dos jovens participem neste projeto de modo a dar um incentivo à entrada dos jovens para o grupo coral devendo entender a importância do Cante na região alentejana e que eles têm a missão de continuar a tradição preservando-a.

Será solicitado à junta freguesia local e às escolas mais próximas a divulgação desse projeto assim com às rádios locais.

#### **9.4 Planificação de ação**

Para Isabel Guerra (2000):

“...o plano de acção descreve de forma detalhada e sistemática, o que se pretende fazer, quando se pretende fazer, quem está encarregado das diferentes tarefas e quais os recursos necessários para os concretizar ... pretendendo a concretização dos objectivos já definidos” (Guerra, 2000:170).

Assim, cabe neste tópico desenvolver o que foi planeado para por em pratica o projeto. Para esse efeito, foi elaborado uma tabela para sistematizar cada tarefa, que inclui: Ação desenvolvida, Objetivo, População-Alvo, Estratégia e Técnica utilizada, Local, Tempo, Recursos Humanos e Materiais, e Parceria (cf. Apêndice 4).

Para uma melhor orientação e planificação da ação foi também elaborado um cronograma para o estabelecimento de quando se vai querer colocar em prática o projeto (cf. Apêndice 3).

#### **9.5 Avaliação do Projeto**

Segundo Isabel Guerra (2000:186), a avaliação,

“...tem sido considerada como um “conjunto de procedimentos para julgar os méritos de um programa e fornecer uma informação sobre os seus fins, as suas expectativas, os seus resultados previstos e imprevistos, os seus impactes e os seus custos” (Guerra, 2000:186 citando Kosecoff e Fink, 1982).

A avaliação é assim uma forma de podermos avaliar se um projeto teve proveito face aos objetivos propostos durante a fase de planeamento.

Está dividida em três momentos (cf. Guerra, 2000:196):

Avaliação com fins de planeamento (*ex-ante*), onde se vai conhecer o problema e a sua amplitude definir forma de poder resolve-lo, fazendo o levantamento e organizando os recursos necessários para esse fim;

Avaliação com fins de acompanhamento (*on-going*), onde se vai verificar se o projeto esta a seguir o rumo esperado;

Avaliação final (*ex-post*), que, segundo a autora,

“...consiste em averiguar em que medida o projecto produziu as mudanças que se tinha desejado e quais os resultados noa esperados (benéficos ou perversos)” (Guerra,2000:196-197).

Segundo a autora, os critérios mais importantes na avaliação são: adequação, pertinência, eficácia e eficiência, pelo que sem estes itens não é possível avaliar uma projeto completamente (cf. Guerra, 2000:198)

A avaliação deste projeto consistirá na distribuição de um questionário de satisfação que será preenchido pelos participantes desta iniciativa (cf. Apêndice 6).

Relativamente à avaliação interna do projeto, foi elaborada uma tabela que servirá de referência para a avaliar a eficácia e eficiência do projeto face aos objetivos (cf. Apêndice 5).

## Conclusão

O envelhecimento traduz-se hoje como sendo um processo bem definido por diferentes acadêmicos e entidades e desse modo as atitudes em seu redor fogem cada vez mais da crítica destrutiva e da negligência e procuram mais encontrar soluções para fazer deste processo o mais agradável possível.

Os estudos em torno do envelhecimento dedicam-se ao entendimento de todas as variáveis que influencia este processo, desde as intrínsecas às extrínsecas. Avaliar o envelhecimento como algo igual para todos, sem ter conta as diferenças nas vivências de cada um é um erro, mas felizmente essa tendência esta a mudar.

É importante manter uma postura ativa durante o envelhecimento porque este garante maiores probabilidades de mais saúde mental e física que são essenciais para a independência e autonomia da pessoa idosa que é fulcral para o seu bem-estar e qualidade de vida.

É verdade que aquilo que nos garante qualidade de vida depende de pessoa para pessoa, no entanto, a saúde é sempre um dos elementos mais mencionados pelas pessoas que são questionadas sobre que elementos são mais preponderantes na sua qualidade de vida. Evidentemente, que a qualidade de vida e o envelhecimento ativo estão muitas vezes relacionados porque muitos dos elementos para uma vida com qualidade dependem da pratica de um estilo de vida mais ativo.

A saúde deve ser mantida, prevenindo a doença e um dos grandes objetivos das entidades de saúde nacionais é garantir que as pessoas tenham literacia em saúde porque por vezes ao conhecerem os assuntos mais básicos conseguem evitar situações mais desagradáveis. Mas a saúde não é algo fácil de manter e o seu estado deriva de vários fatores dependentes mas também independentes ao individuo e por isso uma atenção redobrada, principalmente em idades mais avançadas que tornam as pessoas mais vulneráveis a doenças, é necessário.

Durante a velhice as doenças físicas são muitas vezes aquelas que têm maior preponderância na preocupação das pessoas, muitas vezes devido ao perigo de quedas e à debilitação natural do corpo durante o processo de senescência. No entanto, as doenças do foro mental são também bastante frequente, mesmo que a pessoa não se manifeste muito em relação a esse assunto, não é fácil manter uma mente saudável numa fase tão

delicada da vida como é a velhice. Os processos de reminiscência são cada vez mais melancólicos, os amigos de uma vida inteira partem, a família vai-se afastando devido aos seus compromissos, a solidão acaba por ser um resultado frequente, daí que seja uma fase tão difícil de gerir, além disso, tratando-se de uma pessoa idosa que vai perdendo cada vez mais a capacidade de se adaptar a mudanças.

Estar envolvido em atividades recreativas pode ajudar a suprimir estes sentimentos mais nocivos que afetam a saúde mental das pessoas mais velhas porque este tipo de atividades ajudam a pessoa a estar entretida e envolvida com outras pessoas e no desenvolvimento de eventos e ações, estimulando a sua autoestima e combatendo o isolamento.

O ambiente que envolve o Cante Alentejano está muito ligado ao sentimento de comunidade, à união e à valorização da presença do outro. É uma tradição bastante antiga e que as pessoas mais velhas do Alentejo acarinhavam bastante. Toda a gente pode cantar o Cante porque este nasceu da espontaneidade e por isso faz parte o quotidiano destas pessoas. Foi utilizado como ferramenta terapêutica das pessoas da altura para poderem desabafar e aguentar a dureza do trabalho nos campos, tal como ainda é usado hoje para que as pessoas se recordem doutros tempos ou para entreter outras pessoas com músicas do passado com bastante valor simbólico mas também histórico. Mesmo que a pessoa não cante, ao fazer parte da organização está a participar em algo muito grande e a sua presença vai naturalmente trazer benefícios para o seu bem-estar e qualidade de vida.

Os temas utilizados neste trabalho serviram como base para o investigador se ambientar ao assunto em estudo e poder interagir com maior naturalidade com os entrevistados e analisar com mais eficácia o conteúdo do seu discurso.

A realização deste trabalho procurou identificar benefícios na saúde mental de pessoas idosas que participavam ou que acompanhavam em ações relacionadas com o Cante Alentejano.

Ao longo do estudo foram realizadas diversas entrevistas a peritos e membros de grupos corais que partilharam o seu conhecimento e deram a sua opinião sobre os diversos temas abordados nas entrevistas.

Foram efetuadas dez entrevistas a membros de grupos corais (homens e mulheres) e mais quatro entrevistas a peritos do Cante Alentejano.

As maiores conclusões que se retiram destas entrevistas foi o facto de as pessoas que fazem parte dos grupos corais mantêm um estilo de vida ativo, uma saúde razoável (considerando a idade), e uma qualidade de vida positiva. Muito do que foi dito ao longo das entrevistas reforça os dados recolhidos do inventário da qualidade de vida WHOQOL-OLD, entre os quais esta a importância das relações familiares, de amizades e vizinhança, a necessidade de se manterem ativos e a importância que o grupo coral tem na manutenção desse estilo de vida ativo principalmente porque permite que os membros saiam da aldeia e vão visitar outros locais e conhecer outras pessoas.

Um dos grandes dissabores destes membros é o facto de ser cada vez mais difícil encontrar pessoas para fazer parte do seu grupo coral, colocando a sua existência em risco. Os jovens não parecem muito interessados em participar e isso deixa os atuais membros frustrados.

Foi na base deste desabafo que se considerou pertinente planear um projeto com base nesta necessidade. O projeto “Escola Intergeracional do Cante” consiste na criação de um espaço onde os jovens possam fazer parte de um grupo coral com a orientação dos mestres do grupo coral de Ervidel para que possam desenvolver capacidades e aprender a importância deste tipo de cantares tendo em vista no futuro serem membros efetivos desse grupo coral e serem eles a divulgar a sua importância.

Definitivamente a intergeracionalidade é muito importante para manter vivas algumas tradições mais antigas. Sem ela, os jovens não compreendem a importância que tem preservar costumes antigos e os mais velhos ficam com pouca margem para expor essa necessidade.

Pode-se concluir com a realização deste trabalho que o Cante Alentejano pode efetivamente promover a saúde mental e qualidade de vida das pessoas mais velhas devido à envolvimento que cria durante os seus eventos e a união que existe entre todos os envolvidos. As pessoas mais velhas sentem-se parte de algo importante, sentem-se úteis e admiradas e isso é importante para que não pensem que já não podem contribuir para a sociedade.



## Referências Bibliográficas

Afonso (2016) Quando a mente adoece – Uma introdução à psiquiatria e à saúde mental, Principia Editora, Cascais;

Ander-Egg, Ezequiel, Metodologia y práctica de la comunidade: ¿Qué es el desarrollo de la comunidade?, Colección Política, Servicios y Trabajo Social, Argentina, Grupo Editorial Lumen, 2003

Azeredo, Zaida (2016) Envelhecendo, Cultura e Cidadania, Edições Piaget, Lisboa;

Barreto, João (s/d) Envelhecimento e qualidade de vida: o desafio atual, retirado do site <http://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/3733.pdf> acedido a 3 de agosto de 2017;

Cabeça e Rodrigues dos Santos (2010) As Mulheres no Cante Alentejano in Conde S.P., Proceedings of the International Conference in Oral Tradition, Concello de Ourense, Ourense, vol. II;

Carmo e Ferreira (1998) Metodologia de Investigação. Guia para auto-aprendizagem, Universidade Aberta, Lisboa;

Daniel *et al* (2015) Representações Sociais da Velhice, Análise Psicológica, vol.3, p. 291-301, disponível em <http://www.scielo.mec.pt/pdf/aps/v33n3/v33n3a04.pdf> acedido a 19 de agosto de 2017;

DGS (2008) Plano Nacional de Saúde Mental: 2007-2016, Coordenação Nacional para a Saúde Mental, Ministério da Saúde, Alto Comissariado da Saúde, Coordenação Nacional para a Saúde Mental, Lisboa, disponível em <http://www.adeb.pt/files/upload/paginas/Plano%20Nacional%20de%20Saude%20Mental.pdf> acedido a 12 de agosto de 2017;

DGS (2015) Plano Nacional de Saúde: Revisão e Extensão a 2020, Direção Geral e Saúde, Governo de Portugal, disponível em <http://www2.insa.pt/sites/INSA/Portugues/ComInf/Noticias/Documents/2015/Junho/PNS-2020.pdf> acedido a 16 de setembro de 2017;

DGS (2016) Portugal: Saúde Mental em Números – 2015, Direção Geral de Saúde, Programa Nacional para a Saúde Mental, disponível em <https://www.dgs.pt/em->

destaque/portugal-saude-mental-em-numeros-201511.aspx acessado a 18 de agosto de 2017;

DGS (2017) Depressão e Outras Perturbações Mentais Comuns: Enquadramento Global e Nacional e Referencia de Recursos em Casos Emergentes, Direção Geral de Saúde, disponível em [https://www.google.pt/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwjK9bqZ9bDWAhVExRQKHYNNA\\_8QFggxMAA&url=https%3A%2F%2Fwww.dgs.pt%2Fficheiros-de-upload-2013%2Fdms2017-depressao-e-outras-perturbacoes-mentais-comuns-pdf.aspx&usg=AFQjCNGi1bcNm5X90lubfo6-ondqdAl27A](https://www.google.pt/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwjK9bqZ9bDWAhVExRQKHYNNA_8QFggxMAA&url=https%3A%2F%2Fwww.dgs.pt%2Fficheiros-de-upload-2013%2Fdms2017-depressao-e-outras-perturbacoes-mentais-comuns-pdf.aspx&usg=AFQjCNGi1bcNm5X90lubfo6-ondqdAl27A) acessado a 18 de agosto de 2017;

DGS (2017-2) Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável: 2017-2025, Direção Geral de Saúde, Despacho n.º 12427/2016, disponível em <https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/07/ENEAS.pdf> acessado a 17 de agosto de 2017;

Diário de Notícias (2016) Duplicou número de idosos em menos de 50 anos, editado em 1 de outubro de 2016, disponível em <http://www.dn.pt/sociedade/interior/duplicou-numero-de-idosos-em-menos-de-50-anos-5419021.html> acessado a 15 de agosto de 2017;

DSM-5 (2013) Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, American Psychiatric Association, versão traduzida por Associação Brasileira de Psiquiatria, Artmed, Porto Alegre, disponível em <http://c026204.cdn.sapo.io/1/c026204/cld-file/1426522730/6d77c9965e17b15/b37dfc58aad8cd477904b9bb2ba8a75b/obaudoeducad or/2015/DSM%20V.pdf> acessado a 14 de setembro de 2017;

EENSM (2013) Estudo Epidemiológico Nacional de Saúde Mental, 1º Relatório, World Mental Health Surveys Initiative, Harvard Medical School, Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Nova de Lisboa, disponível em [http://www.fcm.unl.pt/main/alldoc/galeria\\_imagens/Relatorio\\_Estudo\\_Saude-Mental\\_2.pdf](http://www.fcm.unl.pt/main/alldoc/galeria_imagens/Relatorio_Estudo_Saude-Mental_2.pdf) acessado a 11 de agosto de 2017;

Ferreira *et al* (2012) Envelhecimento Ativo e sua relação com a independência funcional, Revista de Enfermagem, vol. 21, nº 3, jul./Set., Florianópolis, disponível em [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-07072012000300004](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072012000300004) acessado a 16 de agosto de 2017;

Firmino *et al* (2016) Saúde Mental das Pessoas Mais Velhas, Lidel – Edições Técnicas, Lda., Lisboa;

Fonseca, António & Paúl Constança (2004) Saúde Percebida e “Passagem à Reforma”, Universidade Católica Portuguesa de Lisboa, Instituto de Ciências Biomédicas de Abel Salazar da Universidade do Porto, disponível em <http://www.scielo.mec.pt/pdf/psd/v5n1/v5n1a02.pdf> acedido a 26 de julho de 2016;

Fontaine, Roger (2000) Psicologia do Envelhecimento, Climepsi Editores, Lisboa;

Gonçalves, Cidália (2015) Envelhecimento Bem-Sucedido, Envelhecimento Produtivo e Envelhecimento Ativo: Reflexões, Espaço Aberto, Estudo Interdisciplinar do Envelhecimento, Vol. 20, nº2 p. 645-656, Porto Alegre, disponível em <http://www.seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/49428/35463> acedido a 15 de agosto de 2017;

Governo de Portugal (2012) Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações: Programa de Ação, disponível em <http://www.igfse.pt/upload/docs/2012/Programa%20A%C3%A7aoAnoEuropeu2012.pdf> acedido a 15 de agosto de 2017;

Guerra, Isabel (2000) Fundamentos e Processo de uma Sociologia de Acção – O Planeamento em Ciências Sociais, Principia, Publicações Universitárias e Científicas, Cascais;

Hill e Hill (2002) Investigação por Questionário, Edições Silabo, Lda., Lisboa;

Horta, Patrícia, (2010) A Microanálise através da Entrevista Semi-Diretiva. Uma Avaliação do Ciclo da Auto-Regulação da Aprendizagem, Universidade de Lisboa, Faculdade de Psicologia, Lisboa, in [http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/1914/1/ulfp035572\\_tm.pdf](http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/1914/1/ulfp035572_tm.pdf) acedido a 20 de agosto de 2017;

Jacob *et al* (2013) Envelhecimento e Economia Social: perspetivas atuais, Psicosoma, Viseu;

Jornal de Negócios (2015) Em 2050, Portugal será o 4.º país mais envelhecido do mundo, editado em 9 de setembro de 2015, disponível em [http://www.jornaldenegocios.pt/economia/mundo/detalhe/portugal\\_sera\\_o\\_quarto\\_pais\\_com\\_populacao\\_mais\\_idosa\\_em\\_2050](http://www.jornaldenegocios.pt/economia/mundo/detalhe/portugal_sera_o_quarto_pais_com_populacao_mais_idosa_em_2050) acedido a 10 de agosto de 2017;

Jornal Expresso (2015) Portugal será o terceiro país com a população mais envelhecida em 2030, edição de 30-7, disponível em <http://expresso.sapo.pt/sociedade/2015-07-30-Portugal-sera-o-terceiro-pais-com-a-populacao-mais-envelhecida-em-2030> acedido a 3 de agosto de 2017;

Marques *et al* (2014) Perceção da qualidade de vida de um grupo de idosos, Revista de Enfermagem, vol. IV nº1, Coimbra, disponível em [http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0874-02832014000100009](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0874-02832014000100009) acedido a 10 de agosto de 2017;

Martins da Fonseca (2011) Empoderamento, Sabedoria e Envelhecimento Bem-Sucedido: Um Estudo Qualitativo numa Comunidade, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade do Porto, disponível em [https://sigarra.up.pt/flup/pt/pub\\_geral.show\\_file?pi\\_gdoc\\_id=562495](https://sigarra.up.pt/flup/pt/pub_geral.show_file?pi_gdoc_id=562495) acedido a 30 de agosto de 2017;

Martins, Rosa (s/d) Os idosos e as Actividades de Lazer, Centro de Estudos em Educação, Tecnologias e Saúde, p. 244-251, disponível em <http://www.ipv.pt/millennium/Millennium38/16.pdf> acedido a 15 de setembro de 2017;

Nações Unidas (2015) World Population Prospects: The 2015 Revision, Key findings & advance table, United Nations, Department of Economics and Social Affairs, Population Division, Nova Iorque, disponível em [https://esa.un.org/unpd/wpp/Publications/Files/Key\\_Findings\\_WPP\\_2015.pdf](https://esa.un.org/unpd/wpp/Publications/Files/Key_Findings_WPP_2015.pdf) acedido a 8 de setembro de 2017

Nazaré, João (1979) Música Tradicional Portuguesa – Cantares do Baixo Alentejo, Instituto de Cultura Portuguesa, Secretaria de Estado da Cultura, Ministério da Educação e Cultura, 1ª edição;

Nobre *et al* (2004) Grupo Coral Feminino Flores de Primavera, Junta de Freguesia de Ervidel, Ervidel;

Nunes e Menezes (2014) O bem-estar, a qualidade de vida e a saúde dos idosos, Editora Caminho, Lisboa;

OMS (2002) Active Ageing: A Policy Framework, World Health Organization, Noncommunicable Diseases and Mental Health Cluster, Noncommunicable Disease

Prevention and Health Promotion Department, Ageing and Life Course, disponível em [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67215/1/WHO\\_NMH\\_NPH\\_02.8.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67215/1/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf) acedido a 15 de setembro de 2017;

OMS (2005) Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice, World Health Organization, Department of Health and Substance Abuse, Victorian Health and Promotions Foundation, University of Melbourne, disponível em [http://www.who.int/mental\\_health/evidence/MH\\_Promotion\\_Book.pdf](http://www.who.int/mental_health/evidence/MH_Promotion_Book.pdf) acedido a 13 de agosto de 2017;

OMS (2015) World Report on Ageing and Health, World Health Organization, disponível em [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186463/1/9789240694811\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186463/1/9789240694811_eng.pdf) acedido a 17 de agosto de 2017;

Orta, José (1998) Arquivo de Beja, Actas das II Jornadas, O Alentejo e os Outros Mundos, Revitalizar a Cultura Regional Revitalizando o Cante, Volume VII/VIII, Série III, p. 393-406, Agosto, Beja;

Orta, José (1999) Arquivo de Beja, O Cante e a Pobreza: Uma abordagem etno-histórica, Volume XI, Série III, p.153-174, Agosto, Beja;

Orta, José (2002) Actas do I Congresso Português de Cultura Mediterrânica: A Terra, o Homem e o Pão, Representações Sociais no Cante Alentejano, p. 187-195, Confraria do Pão, Terena;

Orta, José A., 2005, Cante, Identidade e Mudança Social, Centro de Estudos Documentais do Alentejo – Memória Colectiva e Cidadania (CEDA), Memória Alentejana – Reguengos de Monsaraz, nº 13/14;

Padre Marvão (1997) Estudos Sobre o Cante Alentejano, Instituto Nacional para Aproveitamento dos Tempos Livres dos Trabalhadores – INATEL;

Peruzzo, Cicília; Volpato, Marcelo de Oliveira, Conceitos de comunidade, local e região: inter-relações e diferença, Líbero, São Paulo, 2009 in <http://casperlibero.edu.br/wp-content/uploads/2014/05/Conceitos-de-comunidade-local-e-regi%C3%A3o.pdf> acedido em 3 de agosto de 2017;

Prodanov, Cleber Cristiano; Cesar de Freitas, Ernani (2013) *Metodologia do Trabalho Científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho Acadêmico*, Universidade

Feevale, Associação Pró-Ensino Superior em Novo Hamburgo – Aspeur, Novo Hamburgo – Rio Grande do Sul, Brasil;

Rita, Clara Santana (2015) O Cante Alentejano no Cancioneiro do Padre Marvão, O Encantamento Feminino na Voz do Cantador, Edições Vieira da Silva;

Site Porto4Ageing.pt disponível em <http://www.porto4ageing.pt/> acedido a 15 de setembro de 2017;

Sousa, Jorge (2008) Qualidade de vida do idoso – Um estudo de revisão, Universidade Fernando Pessoa, Faculdade de Ciências do Porto, retirado do site <http://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/4026/1/Qualidade%20de%20vida%20do%20idosos%20-%20Um%20estudo%20de%20revis%C3%A3o%20-%20Jorge%20Sousa%2021327.pdf> acedido a 3 de setembro de 2017;

Triviños, Augusto (1995) Introdução à pesquisa em ciências sociais : a pesquisa qualitativa em educação, Atlas, São Paulo;

Vaz, Sérgio (2009) A Depressão no Idoso Institucionalizado: Estudo em Idosos Residentes nos Lares do Distrito de Bragança, Universidade do Porto, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, disponível em [https://sigarra.up.pt/fpceup/pt/pub\\_geral.show\\_file?pi\\_gdoc\\_id=565965](https://sigarra.up.pt/fpceup/pt/pub_geral.show_file?pi_gdoc_id=565965) acedido a 20 de agosto de 2017;

Vilar, Manuela *et al* (2015) WHOQOL-OLD – Inventário de Avaliação da Qualidade de Vida em Adultos Idosos da Organização Mundial de Saúde – Manual Técnico, Laboratório de Avaliação Psicológica e Psicometria, Centro de Investigação do Núcleo de Estudos e Intervenção Cognitivo Comportamental (CINEICC), Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra, Coimbra.

# **Anexos**

## Anexo 1 – Whoqol-Old

# WHOQOL-OLD

### Instruções

Com este questionário, procuramos conhecer a opinião que tem sobre a sua qualidade de vida, bem como perceber que aspectos são importantes para si, enquanto adulto idoso e membro da sociedade.

Por favor, responda a todas as perguntas. Se não tiver a certeza da resposta, escolha a que lhe parecer mais apropriada. Esta resposta pode, muitas vezes, ser a primeira que lhe vem à cabeça. Não existem respostas certas nem erradas.

Tenha presente os seus hábitos, expectativas, alegrias e preocupações. Pedimos-lhe que tenha em conta a sua vida nas **duas últimas semanas (nos últimos 15 dias)**.

Por exemplo, pensando nas duas últimas semanas, uma pergunta poderia ser:

### Apresentar o cartão com a escala “Nada-Muitíssimo”

Até que ponto se preocupa com o que lhe pode vir a acontecer no futuro?				
Nada	Pouco	Nem Muito Nem Pouco	Muito	Muitíssimo
1	2	3	4	5

### Simultaneamente às instruções, o examinador deve apontar para cada um dos números e dos descritores da escala de resposta exemplificados

Deve escolher o número que expressa melhor o quanto, nas duas últimas semanas, se preocupou com o que lhe pode vir a acontecer no futuro. Por exemplo, deve escolher o número ④, se se preocupou “Muito” com o que lhe pode vir a acontecer no futuro, ou deve escolher o número ①, se não se preocupou “Nada” com o que lhe pode vir a acontecer no futuro.

Por favor, escute com atenção cada pergunta que lhe vou ler, pense no que sentiu e, para cada uma, escolha o número que lhe parece ser a melhor resposta.

**OBRIGADO PELA SUA PARTICIPAÇÃO.**

VERSÃO EXCLUSIVA PARA INVESTIGAÇÃO. REPRODUÇÃO PROÍBIDA.



**Apresentar o cartão com a escala "Nada-Muitíssimo". Simultaneamente às instruções, o examinador deve apontar para cada um dos números e dos descritores da escala de resposta.**

Com as seguintes perguntas, pretendemos perceber **até que ponto sentiu** certas coisas, nas duas últimas semanas. Se as sentiu de forma *muito acentuada*, escolha o número correspondente a "Muitíssimo" ⑤. Se *não as sentiu*, escolha o número correspondente a "Nada" ①. Quando a sua resposta estiver entre "Nada" e "Muitíssimo", poderá responder que sentiu "Pouco" ②, "Nem muito nem pouco" ③ ou "Muito" ④. Lembre-se que estas perguntas se referem às **duas últimas semanas**.

1. (F25.1) As dificuldades de audição, visão, paladar, olfacto ou tacto afectam a sua vida diária?				
Nada	Pouco	Nem Muito Nem Pouco	Muito	Muitíssimo
1	2	3	4	5

2. (F25.3) As dificuldades de audição, visão, paladar, olfacto ou tacto afectam a sua capacidade para participar em actividades?				
Nada	Pouco	Nem Muito Nem Pouco	Muito	Muitíssimo
1	2	3	4	5

3. (F25.4) As dificuldades de audição, visão, paladar, olfacto ou tacto afectam a sua capacidade para se relacionar com as outras pessoas?				
Nada	Pouco	Nem Muito Nem Pouco	Muito	Muitíssimo
1	2	3	4	5

4. (F26.1) Sente que tem liberdade para tomar as suas próprias decisões?				
Nada	Pouco	Nem Muito Nem Pouco	Muito	Muitíssimo
1	2	3	4	5

5. (F26.2) Sente que tem poder para decidir acerca do seu futuro?				
Nada	Pouco	Nem Muito Nem Pouco	Muito	Muitíssimo
1	2	3	4	5

6. (F26.4) Sente que as outras pessoas respeitam a sua liberdade?

Nada	Pouco	Nem Muito Nem Pouco	Muito	Muitíssimo
1	2	3	4	5

7. (F29.2) Está preocupado(a) com o modo como irá morrer?

Nada	Pouco	Nem Muito Nem Pouco	Muito	Muitíssimo
1	2	3	4	5

8. (F29.3) Até que ponto tem medo de não poder controlar a sua morte?

Nada	Pouco	Nem Muito Nem Pouco	Muito	Muitíssimo
1	2	3	4	5

9. (F29.4) Tem medo de morrer?

Nada	Pouco	Nem Muito Nem Pouco	Muito	Muitíssimo
1	2	3	4	5

10. (F29.5) Receia sofrer antes de morrer?

Nada	Pouco	Nem Muito Nem Pouco	Muito	Muitíssimo
1	2	3	4	5

**Apresentar o cartão com a escala "Nada-Completamente". Simultaneamente às instruções, o examinador deve apontar para cada um dos números e dos descritores da escala de resposta.**

Com as seguintes perguntas, pretendemos perceber **até que ponto experimentou** ou **conseguiu fazer** certas coisas, nas duas últimas semanas. Se conseguiu fazer *perfeitamente* estas coisas, escolha o número correspondente a "Completamente" ⑤. Se *não as conseguiu fazer*, escolha o número correspondente a "Nada" ①. Quando a sua resposta estiver entre "Nada" e "Completamente", poderá responder que conseguiu "Pouco" ②, "Moderadamente" ③ ou "Bastante" ④. Lembre-se que estas perguntas se referem às **duas últimas semanas**.

11. (F26.3) Consegue fazer aquilo que gosta?

Nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Completamente
1	2	3	4	5

12. (F27.3) Continua a ter oportunidade para realizar os seus planos na vida?

Nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Completamente
1	2	3	4	5

13. (F27.4) Na sua vida tem recebido o reconhecimento que merece?

Nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Completamente
1	2	3	4	5

14. (F28.4) Tem actividades suficientes para ocupar o seu dia-a-dia?

Nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Completamente
1	2	3	4	5

**Apresentar o cartão com a escala “Muito Insatisfeito-Muito Satisfeito”.**

Com as seguintes perguntas, pretendemos perceber se se **sentiu satisfeito(a)** em relação a vários aspectos da sua vida, nas duas últimas semanas. Decida até que ponto se sentiu satisfeito(a) ou insatisfeito(a) e escolha o número que melhor traduz a maneira como se sentiu. Lembre-se que estas perguntas se referem às **duas últimas semanas**.

15. (F27.5) Está satisfeito(a) com o que tem alcançado na sua vida?

Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem Satisfeito Nem Insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
1	2	3	4	5

16. (F28.1) Está satisfeito(a) com a forma como ocupa o seu tempo?

Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem Satisfeito Nem Insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
1	2	3	4	5

17. (F28.2) Está satisfeito(a) com o seu envolvimento nas actividades que realiza?

Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem Satisfeito Nem Insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
1	2	3	4	5

18. (F28.7) Está satisfeito(a) com as oportunidades que tem para participar em actividades da comunidade?

Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem Satisfeito Nem Insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
1	2	3	4	5

19. (F27.1) Está satisfeito(a) com o que pode esperar da vida?

Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem Satisfeito Nem Insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
1	2	3	4	5

**Apresentar o cartão com a escala “Muito Mau-Muito Bom”**

20. (F25.2) Como avalia o funcionamento dos seus sentidos (por exemplo, audição, visão, paladar, olfacto, tacto)?

Muito Mau	Mau	Nem Bom Nem Mau	Bom	Muito Bom
1	2	3	4	5

Apresentar o cartão com a escala “*Nada-Muitíssimo*”.

As perguntas que se seguem dizem respeito a qualquer **relacionamento íntimo** que possa ter. Por favor, considere essas perguntas em relação a um companheiro ou outra pessoa próxima, com quem partilha a sua intimidade mais do que com qualquer outra pessoa na sua vida. Lembre-se que estas perguntas se referem às **duas últimas semanas**.

21. (F30.2) Sente que tem alguém próximo com quem partilha a sua vida íntima?

Nada	Pouco	Nem Muito Nem Pouco	Muito	Muitíssimo
1	2	3	4	5

22. (F30.3) Sente que tem amor na sua vida?

Nada	Pouco	Nem Muito Nem Pouco	Muito	Muitíssimo
1	2	3	4	5

Apresentar o cartão com a escala “*Nada-Completamente*”.

23. (F30.4) Tem oportunidade para amar alguém?

Nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Completamente
1	2	3	4	5

24. (F30.7) Tem oportunidade para se sentir amado(a)?

Nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Completamente
1	2	3	4	5

**Apresentar o cartão com a escala “Muito Insatisfeito-Muito Satisfeito”.**

Com as seguintes perguntas, pretendemos perceber **até que ponto** se **sentiu satisfeito(a)** ou **experimentou** certas coisas que dizem respeito às suas **relações familiares**. Lembre-se que estas perguntas se referem às **duas últimas semanas**.

25. (F31.1) Está satisfeito(a) com as suas relações familiares?

Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem Satisfeito Nem Insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
1	2	3	4	5

26. (F31.2) Está satisfeito(a) com o apoio que recebe da sua família?

Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem Satisfeito Nem Insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
1	2	3	4	5

27. (F31.3) Está satisfeito(a) com o tempo que passa com os seus familiares?

Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem Satisfeito Nem Insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
1	2	3	4	5

**Apresentar o cartão com a escala “Nada-Muitíssimo”.**

28. (F31.4) Sente que a sua família lhe dá valor?

Nada	Pouco	Nem Muito Nem Pouco	Muito	Muitíssimo
1	2	3	4	5

## **Apêndices**

## Apendice 1 – Guião Entrevista Peritos

Objetivo Geral	Objetivo Especifico	Dimensão	Sub-Dimensão	Questão
Entender se a saúde Mental dos Idosos é beneficiada através do Cante	Obter dados pessoais	Dados pessoais	Caracterização pessoal	1- Nome 2- Idade 3- Habilitações Escolares Situação Profissional Atual 4- Há quanto tempo trabalha na área?
	Conhecer qual a perceção que o perito tem sobre qualidade de vida	Qualidade de vida no envelhecimento	Perceção sobre qualidade de vida	5. O que é viver com qualidade de vida?  6. Que elementos são fundamentais para poder ter qualidade de vida?
	Saber sobre o estado de arte de saúde mental no envelhecimento	Saúde mental no envelhecimento		7.Qual é a situação de saúde mental no envelhecimento no alentejo?
	Saber sobre os contributos do envelhecimento ativo e produtivo para a saúde mental das pessoas mais velhas	Contributos do envelhecimento ativo e envelhecimento produtivo para a saúde mental	Envelhecimento ativo	8.O que é o envelhecimento ativo?



			envelhecimento produtivo	9.O que entende por envelhecimento produtivo?
			Contributos para a saúde mental	10.Quais os seus contributos para a proteção da saúde mental no envelhecimento?
			Contributos para o Bem-Estar	11.Quais os seus contributos para o Bem-Estar da pessoa?

	Conhecer a percepção sobre apoio social	Rede de Apoio Social	Relações Familiares	12.Considera que a família influencia a qualidade de vida e bem-estar do idoso?
			Relações de Vizinhaça	13.Considera que as relações de vizinhaça influenciam a qualidade de vida e bem-estar do idoso?
			Relações de Amizade	14.Considera que as relações de amizade influenciam a qualidade de vida e bem-estar do idoso?
	Identificar as mais valias das Atividades de âmbito comunitário para as Pessoas Mais Velhas			15.Que influência poderão ter as atividade de âmbito comunitário na saúde mental das pessoas idosas?
	Identificar as mais valias das Atividades Recreativas para as Pessoas Mais Velhas	Atividades Recreativas		16.Considera que estas atividades são importantes ao nível da promoção de um envelhecimento ativo e de uma saúde mental saudável?

				17. Acha que o Cante é uma atividade recreativa?
	Conhecer os contributos do Cante para a promoção da saúde mental	os contributos do Cante para a promoção da saúde mental	Cante para a proteção e promoção da saúde mental	18. Considera que atividades musicais como o Cante podem ser benéficas?, em que sentido?  19. O Cante pode ser uma atividade importante na preservação da memória mas também de estímulo da autoestima das pessoas mais velhas?
			Influência do Cante Alentejano na qualidade de vida dos Idoso	20. Considera que o Cante Alentejano pode ter um impacto positivo na qualidade de vida do idoso?

			Influência do Cante Alentejano para a integração social,	21. De que forma pode o Cante Alentejano ajudar a pessoa a sentir-se mais integrada?
			Influência do Cante Alentejano para o combate ao isolamento	22. Pode o Cante Alentejano combater o isolamento social?
			Influência do Cante Alentejano para a promoção da auto-estima	23. Considera que o Cante pode ajudar a promover a auto-estima de quem participa nestas atividades?
	Existe mais alguma informação que ache importante referir, sugerir.....que ainda não tenha sido dito			

## Apendice 2 – Guião Entrevista Membro do Grupo Coral

Objetivo Geral	Objetivo Especifico	Dimensão	Sub-Dimensão	Questão
Compreender de que forma a atividade do Cante beneficia a Saúde Mental e Bem-estar das Pessoas Mais Velhas	Obter dados pessoais	Dados pessoais	Caracterização pessoal	5- Nome 6- Idade 7- Data de Nascimento 8- Nacionalidade 9- Estado Civil 10- Habilitações Escolares 11- Local de Residência 12- Com quem vive 13- Situação Profissional Atual 14- Há quanto tempo se aposentou 15- Profissão que exercia 16- Sofre de alguma doença crónica? Qual? 17- Está a ser acompanhado na terapêutica?

	Conhecer qual a percepção que o idoso tem sobre a sua qualidade de vida	Qualidade de vida no envelhecimento	Percepção sobre qualidade de vida	<p>14. O que é viver com qualidade de vida?</p> <p>15. Considera que tem qualidade de vida?</p> <p>16. Que elementos são fundamentais para poder ter qualidade de vida?</p>
		Rede de Apoio Social	Relações Familiares	<p>17. Quais as pessoas da família mais próximas de si?</p> <p>18. Que relação tem com elas?</p> <p>19. Considera que estas pessoas da família influenciam a sua qualidade de vida?</p>
			Relações de Vizinhança	<p>20. Quais as pessoas mais próximas de si?</p> <p>21. Que relação tem com elas?</p> <p>22. Considera que estas pessoas influenciam a sua qualidade de vida?</p>

			Relações de Amizade	<p>20. Quais as pessoas mais próximas de si?</p> <p>21. Que relação tem com elas?</p> <p>22. Considera que estas pessoas influenciam a sua qualidade de vida?</p>
	Identificar as mais valias das Atividades Recreativas para as Pessoas Mais Velhas	Atividades Recreativas para pessoas mais velhas	Atividades: (jogo da malha, jogos de carta, bingo. Atividade física, pintura, olaria, croché, culinária e dança, jardinagem, trabalho na horta...)	<p>23.Quais são as suas atividades recreativas ?</p> <p>24.Quais são as atividades recreativas que gostaria de realizar?</p> <p>25.Acha que a prática destas atividades incrementa a mobilidade, previne doenças e aumenta a sua boa disposição?</p>

				<p>26. Acha que combatem a solidão?</p> <p>27. Acha que combatem o isolamento?</p> <p>28. Acha que contribuem para a cidadania e integração social?</p> <p>29. Acha que a recreação para idosos proporciona benefícios importantes para manter o corpo e a mente saudáveis nestas idades?</p>
			<p>Atividade “Cante”</p> <p>Grupo Coral</p>	<p>30. O que o levou a fazer parte do Grupo Coral?</p> <p>Quanto tempo despende nesta atividade?</p> <p>Em que espaço(s) ensaiam?</p> <p>O que é para si o Cante Alentejano?</p>



				<p>31. O que gosta mais no cante alentejano?</p> <p>32. Que benefícios lhe traz a sua participação no grupo coral?</p> <p>33. O que sente quando canta?</p> <p>34. Acha que combate a solidão?</p> <p>35. Acha que combate o isolamento?</p> <p>36. Acha que contribui para a cidadania?</p> <p>Acha que contribui para a integração social?</p> <p>37. Acha que a recreação para idosos proporciona benefícios importantes para manter o corpo e a mente saudáveis nestas idades?</p>
--	--	--	--	--

				<p>Acha que há alguma diferença na sua vida antes do Cante e depois do Cante?</p> <p>38. Gostaria de dizer algo que considere importante sobre este assunto?</p>
	<p>Existe mais alguma informação que ache importante referir, sugerir, que ainda não tenha sido dito sobre os benefícios da prática do Cante para a Saúde Mental e Bem-estar dos Idosos ?</p>			

### Apêndice 3 – Cronograma da Atividades do Projeto

Atividades	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho
Planeamento da ação									
Divulgação da ação									
Esclarecimento de duvidas									
Implementação									

## Apêndice 4 - Tabela de plano de ação

Ação Desenvolvida	Objetivo	População-Alvo	Metodologia		Local	Tempo	Recursos		Parceria
			Estratégia	Técnica			Humanos	Materiais Logísticos	
<b>Planeamento da ação</b>	Preparar a ação em conjunto com os parceiros	Membros do Grupo Coral; Representantes da Junta local, Escola Local e Rádios Locais.	Sessão de brainstorming onde se irão propor ideias e soluções para implementar e divulgar o projeto.	Dialogo com parceiros	Ervidel	2h	Elementos do Grupo Coral, parceiros do projeto	Mesas, Cadeiras, pepel, caneta, lápis.	Junta de Freguesia Local; Rádios Locais; Escolas Locais.
<b>Divulgação da ação</b>	Divulgar a ação junto da comunidade	Jovens e Encarregados de Educação	Afixação dos anúncios em locais de passagem de grandes grupos de pessoas.	Divulgar a ação através de anúncios na radio e nas redes sociais.	Concelho de Aljustrel; Distrito de Beja	Indeterminado	Parceiros do Projeto	Computadores, Panfletos.	Junta de Freguesia Local; Rádios Locais; Escolas Locais.
<b>Esclarecimento de duvidas</b>	Esclarecer qualquer duvida que surja face a esta iniciativa ao publico em geral	Jovens e Encarregados de Educação	Criação de uma pagina online com FAQ (Perguntas Frequentes) para fácil acesso do publico.	Tornar acessível o esclarecimento de duvidas online e em pessoa e disponibilizar ficha de inscrição online.	Concelho de Aljustrel; Distrito de Beja	Indeterminado	Elementos do Grupo Coral, parceiros do projeto	Computadores, Panfletos	Junta de Freguesia Local; Rádios Locais; Escolas Locais.
<b>Implementação</b>	Implementação do projeto	Membros do Grupo Coral e Jovens	Reunir jovens com os membros do grupo coral no local dos ensaios	Membros do grupo coral irão orientar as sessões de acompanhado aos jovens	Ervidel	1h (dois dias por semana)	Elementos do Grupo Coral	Mesas, Cadeiras, pepel, caneta, lápis.	Junta de Freguesia Local; Rádios Locais; Escolas Locais.

## Apêndice 5 – Tabela de Avaliação

Tipo de Atividade	Adequação	Eficácia	Eficiência
<b>Planeamento da ação</b>	Importante para organizar ideias e garantir que todos os intervenientes conhecem o seu papel	O dialogo é importante para entender diferentes pontos de vista	As reuniões realizadas permitiram programar com alguma antecedência as atividades para as tornar mais adequadas ao necessitado.
<b>Divulgação da ação</b>	Essencial para fazer chegar o projeto ao máximo de pessoas possíveis	Utilização das redes sociais	A partilha de ideias permitiu que, face a situações inesperadas, pudessem-se encontrar alternativas viáveis
<b>Esclarecimento de duvidas</b>	Necessário para os interessados saberem o que vai ser o projeto e dessa forma saberem se tem interesse e disponibilidade	Esclarecimento de duvidas encarregue a pessoas que conhecem o projeto de perto e o Cante.	FAQ disponível online permite que as pessoas possam informa-se e ter uma melhor noção do projeto
<b>Implementação</b>	Garantia de que a primeira sessão corre bem para que os jovens se sintam entusiasmados.	Sessões bastante abertas para que exista um ambiente mais leve e deixe as pessoas mais à vontade.	Presença de familiares ou representantes fortalece o compromisso dos jovens com o projeto e incentiva os membros do grupo coral.

## Apêndice 6 - Questionário de Satisfação

### Questionário de satisfação

#### Escola Intergeracional do Cante

##### Instruções de resposta ao questionário:

Este questionário designa-se a recolher as opiniões dos participantes desta iniciativa de modo a melhorar a qualidade dos serviços prestados e a garantir a oferta de um atendimento cada vez mais eficaz.

Não **há respostas certas ou erradas** relativamente a qualquer dos itens, pretendendo-se apenas a sua opinião pessoal e sincera.

Este questionário é de natureza **confidencial e anónima**.

1 = Muito Insatisfeito, 2 = Insatisfeito, 3 = Pouco Satisfeito, 4 = Satisfeito e 5 = Muito Satisfeito.

Satisfação com...		Grau de Satisfação					Registe aqui as suas sugestões de melhoria?
		1	2	3	4	5	
Envolvimento e participação	Satisfação global com a iniciativa						
	Organização da iniciativa						
	A cortesia dos colaboradores que lidam com os participantes						
	A existência de interlocutores e responsáveis						
Acessibilidade	A participação dos serviços/clientes em reuniões para debater a melhoria dos processos da organização						
	Informação acessível						
	Qualidade da informação disponibilizada						
	Relevância das atividades realizadas						
	Satisfação com os serviços prestados						

**Muito obrigado pela sua colaboração.**